ПРОГРАММА
спортивной подготовки
по виду спорта

АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Программа спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл» (далее – Программа) содержит теоретический, методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки спортсменов. В Программе отражены все ключевые компоненты физической, технической, психологической, теоретической подготовки спортсменов и связанные с ними установки на контроль и мониторинг уровня подготовленности.

- Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл
  -
  - Пояснительная записка
  - I. Нормативная часть
    -
    - Обеспечение спортивной экипировкой
    - Требования техники безопасности
  - II. Методическая часть
    - Методическое обеспечение тренировочного процесса
    - Программный материал
    - Общая физическая подготовка
      - Строевые упражнения
      - Общеразвивающие упражнения
      - Упражнения на гимнастической скамейке
      - Упражнения у гимнастической стенки
      - Упражнения на батуте
      - Упражнения из других видов спорта
    - Специальная физическая подготовка
      - Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов
      - Упражнения на формирование динамической осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве
      - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
      - Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук
      - Комплекс упражнений силовой подготовки
      - Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук и туловища

- Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц ног
- Упражнения для развития координации движений

- Хореографическая подготовка
- Техническая подготовка
- Базовая техническая подготовка
  -
  - Комплекс упражнений для формирования навыка стойки на руках
  - Примерный комплекс упражнений для формирования базового навыка «Отталкивание руками»
- Танцевальная техника
  - 1. Основной ход
  - 2. Основной ход на хобби-ходе
- Профилирующая акробатическая подготовка
- Программный материал для практических занятий
  - Этап начальной подготовки
    -
    - Первый год подготовки
      - 1. ОФП
      - 2. СФП
      - 3. Техническая подготовка
        - 3.1 Хореография
        - 3.2 Танцевальная подготовка
          -
          - Порядок построения танцевальных комбинаций
          - Примерная комбинация для начинающих
          - Комбинация для совершенствующих свое мастерство
        - 3.3 Двигательные задания(игры) на формирование базовых акробатических навыков:
        - 3.4 Акробатические

упражнения
- Второй год подготовки
  - 1. ОФП
  - 2. СФП
  - 3. Техническая подготовка
    - 3.1 Хореография
    - 3.2 Танцевальные элементы
    - 3.3 Профилирующая акробатическая подготовка
- Тренировочный этап
  -
  - Первый год подготовки
    - 1. ОФП
    - 2. СФП
    - 3. Техническая подготовка
  - Второй год подготовки
    - 1. ОФП
    - 2. СФП
    - 3. Техническая подготовка
  - Третий год подготовки
    - 1. ОФП
    - 2. СФП
    - 3. Техническая подготовка
  - Четвертый – пятый год подготовки
    - 1. ОФП
    - 2. СФП
    - 3. техническая подготовка
  - Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
    -
    - 1. ОФП
    - 2. СФП
    - 3. техническая подготовка
- Теоретическая подготовка
  -
  - Содержание теоретической подготовки
- Воспитательная работа
- Психологическая подготовка
- Медицинское обследование
- Восстановительные средства и мероприятия
- Антидопинговое обеспечение

- Тренерско-инструкторская и судейская практика
- III. Система контроля и зачетные требования
- IV. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле
- Литература

Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл

Срок реализации Программы – 8 лет

Авторский коллектив:

Р.Н. Терехина, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург);

Е.Н. Медведева кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург);

Е.С. Крючек, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург);

А. О. Воробьев, Президент Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла», кандидат юридических наук;

Т.Н. Быстрова, Заслуженный тренер России;

В. С. Терехин, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург);

И.В. Гинкевич, главный хореограф Департамента физической культуры и спорта города Москвы, заслуженная артистка России;

В.А. Иванов Заслуженный тренер России, Заслуженный мастер спорта России.

Рецензенты:

О.А. Двейрина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры (Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Т.К. Сахарнова, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики (Национальный

государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Пояснительная записка

Акробатический рок-н-ролл – вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях смешанных пар или групп, выполняющих под музыкальное сопровождение в стиле рок-н-ролла танцевальную или танцевально-акробатическую композицию. Специфика двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле заключается в высоком темпе движений, сложном ритмическом рисунке и быстром переключении от одного движения к другому. Необходимая и достаточная амплитуда движений должна быть показана в очень короткий промежуток времени. Необходимо быстро и точно управлять переключением работы мышц антагонистов и агонистов, а также точно дозировать движения по усилию и направлению.

Современная технология подготовки спортсменов акробатического рок-н-ролла основывается прежде всего на практическом опыте каждого отдельного тренера и не имеет достаточного научно-методического обоснования. При этом вопросы подготовки спортсменов высокого уровня чаще всего решают на интуитивно-эмпирическом уровне.

Дальнейший прогресс развития рок-н-ролла сдерживает отсутствие эффективной целостной системы функционирования вида спорта, элементы которой должны иметь научную базу.

Акробатический рок-н-ролл как вид спорта должен развиваться в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, а также с учетом своих специфических особенностей.

Анализ тенденций развития мирового спорта позволяет в качестве системообразующих выделить следующие:

– повышение социальной значимости спорта;

– повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений;

– рост спортивно-технических результатов;

– обострение конкуренции за высшие спортивные титулы на всех уровнях.

Акробатический рок-н-ролл относится к сложно-координационным видам спорта, поэтому необходимо выделить тенденции, характерные для них:

– совершенствование правил соревнований, что является инструментом развития этих видов спорта;

– расширение географии стран, претендующих на медали на крупных стартах и обострение соревновательной конкуренции;

– рост и концентрация сложности соревновательных программ;

– поиск новых оригинальных элементов;

– повышение роли и доли специальной физической подготовки в тренировочном процессе;

– доведение технического мастерства до высочайшего уровня;

– совершенствование компонентов исполнительского мастерства (сложности, композиции, технического и артистического исполнения);

– ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения;

– быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;

– увеличение количества стартов в годичном цикле подготовки;

– стирание раней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в одичном цикле;

– интенсификация научно-исследовательской работы по разработке и обоснованию компонентов технологии подготовки спортсменов высокого класса;

– улучшение всех видов обеспечения подготовки;

– централизация подготовки национальных сборных команд.

– подготовка спортсменов в акробатическом рок-н-ролле, как система, должна базироваться на специфических принципах:

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, в соперничестве.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость, вариативность спортивной подготовки.

3. Принцип индивидуализации, т. е. максимального учета индивидуальных способностей при разработке программы подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения.

4. Принцип оптимальности тесно связан с предыдущими и обуславливается прежде всего особенностями многолетней подготовки. Несмотря на то, что сохраняется направленность спортсмена на достижение максимально возможного результата, он должен обеспечиваться необходимым и достаточно возможный для каждого спортсмена уровнем, исходя из морфофункциональных и психических возможностей с учетом зоны «ближайшего развития» конкретного человека.

5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности. Является основополагающим принципом спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности.

6. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством преподавателя-тренера, вооруженного как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Необходимо учитывать, что юный спортсмен – это не машина для завоевания спортивных наград, а развивающаяся личность со своими интересами, способностями, желаниями и потребностями. Поэтому тренировки юных спортсменов и спортсменок не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов и не носить характер «натаскивания» на результат. Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип являются:

– правильное составление соревновательных композиций, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности базовых навыков, выполняемых элементов, что способствует надежности соревновательных действий;

– формирование активной, творческой личности спортсмена, способной к самостоятельному принятию единственно правильного решения;

– направленность взаимоотношений тренера и спортсмена на сотрудничество в процессе спортивной подготовки, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;

– основной задачей подготовки на начальных этапах является не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента физической, технической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Представленные выше общие основные закономерности отражают подготовку спортсменов акробатического рок-н-ролла как целостную систему, позволяют анализировать и управлять развитием как отдельных сторон подготовленности, так и всем целостным процессом, обосновать стратегию и тактику тренировки и выступления, прогнозировать соревновательные ситуации и итоговый результат. Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных

принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают спортсмена как личность, целостный организм не только в процессе соревновательной деятельности, но и в диалектическом взаимодействии с окружающей средой.

Настоящая Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле.

Основная цель программы: подготовка спортивного резерва по акробатическому рок-н-роллу посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

В многолетней спортивной подготовке выделяют следующие этапы:

– этап начальной подготовки

– тренировочный этап (этап спортивной специализации)

– этап совершенствования спортивного мастерства

– этап высшего спортивного мастерства

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Направленность – разносторонняя базовая подготовка занимающихся.

Основные задачи:

– укрепление здоровья спортсменов;

– формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

– формирование мотивации занимающихся к здоровому образу жизни;

– воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом;

– разносторонняя физическая подготовка;

– повышение функциональных возможностей юных спортсменов;

– формирование базовых навыков общего и специального назначения;

– изучение и совершенствование базовых элементов;

– определение соответствия индивидуальных возможностей занимающихся требованиям акробатического рок-н-ролла как вида спорта;

– отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта акробатический рок-н-ролл.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Направленность – начальная и углубленная специализированная подготовка в акробатическом рок-н-ролле.

Основные задачи:

– укрепление здоровья;

– воспитание свойств личности;

– формирование культуры здорового образа жизни;

– развитие специальных физических и двигательных качеств и способностей;

– повышение функциональных возможностей;

– формирование профилирующих навыков;

– изучение и совершенствование 4 групп танцевальных фигур;

– подготовка к изучению и изучение ряда акробатических элементов;

– повышение уровня общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;

– приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта акробатический рок-н-ролл;

– формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

– воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства в акробатическом рок-н-ролле.

Этап спортивного совершенствования.

Направленность – продолжение углубленной специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи:

– повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

– совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;

– высокое развитие всех сторон подготовленности;

– воспитание навыков контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности и состояния спортсмена;

– повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

– поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

– сохранение здоровья спортсменов;

– формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Этап высшего спортивного мастерства.

Направленность – максимальное развитие индивидуальных способностей, формирование оптимальной модели соревновательной деятельности.

Основные задачи:

– сохранение здоровья спортсменов;

– максимальная реализация индивидуальных возможностей;

– овладение наиболее сложными элементами соревновательной программы;

– создание оригинальных, зрелищных, конкурентно способных композиций;

– результативная соревновательная деятельность;

– надежность соревновательной деятельности;

– формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Нормативная и правовая база для составления Программы:

– Федеральный закон от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– приказ от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

– Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл от 17.12. 2014 г. № 35239.

Программа разработана на основе принципов:

1. Комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную).

2. Преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства.

3. Вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Программа составлена на основе требований к структуре к программам спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки и состоит из 4-х частей.

В нормативной части Программы представлены: общие требования к организации тренировочного процесса; режим работы и наполняемость групп по этапам подготовки; возрастной

диапазон зачисления детей на отделение акробатического рок-н-ролла; требования по переводу и зачислению в группы спортивной подготовки на различных этапах подготовки; соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки; перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимых для прохождения спортивной подготовки.

В методической части Программы даны рекомендации по проведению тренировочных занятий, применению объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, планированию спортивных результатов, организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, по содержанию практических и теоретических занятий каждого этапа спортивной подготовки, по организации психологической подготовки, применению восстановительных средств и проведению антидопинговых мероприятий. Программный материал содержания спортивной подготовки носит характер описательного перечня основных упражнений в соответствии с действующей обязательной классификационной программой по акробатическому рок-н-роллу по разрядам и видам.

В третьем разделе Программы представлены контрольные и зачетные требования по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовке, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля, критерии подготовленности лиц и требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Завершает Программу перечень информационного обеспечения, включающий в себя список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

I. Нормативная часть

Многолетняя спортивная подготовка – единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности, оптимальном соотношении процессов обучения, воспитания, формирования двигательных умений и различных сторон подготовленности на всех ее этапах.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	7	6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	11	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	14	1

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки (таблица 1) с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста занимающихся). Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту, уровню спортивной подготовленности, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы. Минимальный возраст занимающихся акробатическим рок-н-роллом – 6 лет для девочек и 7 лет для мальчиков. Решение о проведении занятий с детьми младшего возраста принимает учредитель при наличии

разрешения органов здравоохранения и заявления от законного представителя ребенка. Максимальный состав занимающихся в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (таблица 2).

Таблица 2

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	до 1 года	-	6	17	12	20
	свыше года	-	7	17	12	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	III юн – II-юн.	8	17	5	20
	2 год	II юн – I юн.	8	17	5	20
	3 год	I юн – III	9	17	5	16
	4 год	III – II	9	17	5	16
	5 год	II – I	9	17	5	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	I – КМС	10	Без ограничений	2	16
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	МС МСМК	14	Без ограничений	1	16

Нормативные основы процесса подготовки характеризуются требованиями к уровню спортивного мастерства по годам обучения, соотношением средств подготовки и величины, структуры тренировочных и соревновательных нагрузок (таблица 3).

С увеличением общего годового объема часов на различных этапах спортивной подготовки изменяется соотношение объемов тренировочного процесса. В частности удельный вес ОФП сокращается, в тоже время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам

подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	26–39	26–39	10–13	10–13	10–13	10–13
Специальная физическая подготовка (%)	13–17	13–17	18–24	18–24	18–24	20–27
Техническая подготовка (%)	42–54	42–54	42–54	42–54	32–44	32–44
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1–2	1–2	4–6	4–6	3–5	1–2
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)			7–8	8–9	25–37	25–37

Основная цель спортивной подготовки в акробатическом рок-н-ролле заключается в том, чтобы достигнутый уровень тренированности, как можно эффективнее реализовать в процессе соревновательной деятельности. При этом вся система акробатического рок-н-ролла как вида спорта функционирует только при наличии состязательности, то есть соревновательное деятельности. Соревнования – важнейшая составная часть спортивной подготовки. Соревнования могут рассматриваться как цель и как средство контроля уровня подготовленности занимающихся. Они используются и в качестве действенного средства стимулирования адаптационных реакций организма спортсмена. Соревновательная деятельность ориентирует спортсмена на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта акробатический рок-н-ролл

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Тренировочные	–	2	2	3	3	3
Контрольные	–	2	3	3	4	3
Основные	–	1	2	3	6	7
Всего соревнований	–	5	7	9	13	13

Соревнования являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить техническую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов (таблица 4). Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Все спортсмены, начиная с тренировочного этапа в течение года принимают участие в основных соревнованиях различного уровня (таблица 3). Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки. При планировании соревнований следует строго соблюдать принцип постепенности (таблица 5).

Таблица 5

Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям

Перечень соревнований	Возраст	Квалификация
Первенство СШ, соревнования СФСО (соревнования физкультурно-спортивных обществ, внутриклубные)	7-8 лет	Юнош. разряды
Первенство СШ , СШОР, МСФСО (межклубные соревнования физкультурно-спортивных обществ и другие соревнования муниципального образования)	9-10 лет	3 разряд
Официальные региональные соревнования – Чемпионат, Первенство и другие региональные соревнования. Соревнования открытые, имеющие официальный региональный статус.	10-11 лет	2 разряд
Официальные региональные соревнования – Чемпионат, Первенство, Кубок субъекта РФ и другие соревнования субъекта РФ.	11-12 лет	1 разряд
Официальные российские соревнования – соревнования, не имеющие рейтингового коэффициента для отбора сборных команд России.	12-13 лет	КМС
Официальные российские рейтинговые соревнования – Чемпионат, Первенство, Кубок России, Всероссийские соревнования. Соревнования являются официальными рейтинговыми и отборочными для формирования сборных команд России.	13-14 лет	КМС, МС

Перевод занимающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способности спортсменов к освоению программы соответствующего года и этапа подготовки. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, спортивной школы и др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной

характеристикой для данного этапа.

Одной из эффективных форм организации тренировочного процесса является централизованная подготовка (таблица 6). Такая организация работы позволяет осуществлять единый подход к управлению подготовкой, реализовать контроль за выполнением индивидуальных планов спортсменов, использовать опыт ведущих тренеров, решать коллективные задачи, в том числе определить тактику выступлений команды в соревнованиях. Итогом сборов являются высокие спортивные достижения его участников в соревнованиях, а организация работы и методика тренировки ложатся в основу дальнейшей практики подготовки сборных команд.

Режимы тренировочной работы в группах определяется в соответствии с этапами спортивной подготовки в акробатическом рок-н-ролле. На основании нормативной части Федерального стандарта подготовки по акробатическому рок-н-роллу максимальный недельный режим тренировочной работы зависит от периода и задач подготовки (таблица 7).

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочной группы 3 года, недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана (таблица 8).

Таблица 6

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап СС	Тренировочный этап	Этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	–	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	–	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	–	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	–	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	–	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			–	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			–	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	–	–	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	–	До 60 дней	–		В соответствии с правилами приема

Таблица 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5	5–6	5–6
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	936
Общее количество тренировок в год	156	156	208	260	260–312	260–312

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки каждого спортивного отделения по этапам спортивной подготовки в акробатическом рок-н-ролле. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета и директором школы.

При его разработке учитывается режим тренировочной работы в неделю для различных этапов подготовки с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель – для тренировки в спортивно – оздоровительном лагере и по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха. Распределение часов по разделам подготовки для каждого из спортсменов обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства индивидуально, и определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в каждый конкретный период времени и может изменяться в течение года, но общее количество часов по видам подготовки соответствует запланированному на год, оно определяется режимом тренировочной работы для данной группы и на данный год.

Таблица 8

Общий учебный план многолетней подготовки (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	ГНП 1 год	ГНП 2 год	ГНП 3 год	УТГ 1 год	УТГ 2 год	УТГ 3 год	УТГ 4 год	УТГ 5 год	ГСС 1 год	ГСС 2 год	ГВСМ
1.	Теоретические сведения	4	4	4	12	12	12	16	16	22	22	24
2.	Общая физическая подготовка	75	96	96	117	125	125	155	154	166	186	186
3.	Специальная физическая подготовка	50	97	97	109	114	110	171	160	203	240	240
4.	Акробатика	21	51	51	66	67	66	92	90	162	200	200
5.	Хореография	62	56	56	90	73	80	129	118	168	180	
6.	Спортивно-техническая подготовка	72	124	124	149	151	152	247	264	362	426	426
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	16	16	16	22	30	35	42	42
8.	Приемные и переводные нормативы	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	8	10	10	14	22	22
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	12	12	16	16	14	20	20
11.	Всего часов в неделю	6	9	9	12	12	12	18	18	24	28	32
12.	Участие в соревнованиях	1	3-4	3-4	5-8	5-8	5-8	8-12	10-12	10-12	10-16	10-18
	Общее количество часов:	288	432	432	576	576	576	864	864	1152	1344	1664

Планирование учебно-тренировочного процесса на год подчинено задачам подготовки спортсменов к состязаниям, отраженным в календаре соревнований по акробатическому рок-н-роллу. Указанные в нем даты официальных соревнований – это сроки, исходя из которых следует планировать годовые периоды подготовки.

Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный.

Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный период условно делится на два этапа:

– обще-подготовительный;

– специально-подготовительный.

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6–9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

– первый: длительность 2–3 микроцикла – втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;

– второй – имеет длительность 3–6 недельных микроциклов и

направлена решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, направленных на развитие основных качеств и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20 %, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40 %.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 6–8 микроциклов. Он состоит из одного мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях. На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40 % к 60/70 %, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70 % к 30/40 %.

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Продолжительность соревновательного периода 4–5 месяцев. В этом периоде соревновательная программа выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) **предсоревновательный этап** направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы. Длительность этапа – 4–6 микроциклов. Этап характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличение

скорости (мощности) выполнения элементов, величины усилий, числа полных комбинаций и т. д. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту – **соревновательный этап.** Основными задачами соревновательного этапа являются:

– восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

– дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

– создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

– моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

– обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Переходный период. К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен. В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Тренировка – основная форма занятий и структурная единица всего тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле. Наиболее существенный признак тренировочных форм занятий состоит в том, что эта форма воспитательной деятельности, в которой ведущую, направляющую и непосредственно организующую роль играет тренер, обеспечивающий продуктивность процесса подготовки спортсменов путем:

– правильной постановки задач всего тренировочного процесса и каждого занятия;

– рационального подбора средств и методов тренировки;.

– объяснения упражнений, исправления допущенных ошибок, обеспечения профилактических мероприятий;

– воспитания у занимающихся сознательности и активности, организованности и дисциплинированности, высокой работоспособности и настойчивости к достижению намеченной цели.

Основными предпосылками, определяющими наиболее целесообразную последовательность решения задач в процессе тренировочного занятия, являются:

1. Достижение лучших результатов при наименьшей затрате энергии и времени спортсменов. В правильно построенном тренировочном занятии спортсмены совершенствуют физические кондиции и формируют необходимые двигательные навыки при наиболее экономичном расходовании времени и сил.

2. Сохранение высокой работоспособности спортсменов в течении всей тренировки. Различные виды упражнений, применяемые на тренировке, требуют от занимающихся различных по степени и характеру напряжений. От того, в каком порядке будут чередоваться упражнения, зависит успешное выполнение всей ее программы.

3. Обеспечение благоприятных для спортсменов условий проведения тренировки. Режим тренировки (продолжительность, чередование и дозировка упражнений и т. п.) и гигиенические условия ее проведения должны способствовать укреплению и сохранению здоровья спортсменов, достижению максимальных спортивных результатов.

Выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды. Факторы внешней среды обуславливают результативность как тренировочной, так и соревновательной деятельности спортсмена в акробатическом рок-н-ролле.

К таким факторам относятся:

– состояние спортивного сооружения;

– качество спортивного инвентаря и оборудования;

– спортивная экипировка.

Совершенствование материально-технической базы, создание новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др. способствует рационализации техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов. Примерный перечень оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки представлен в таблицах 9,10.

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами	штук	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
3.	Весы до 200 кг	штук	1
4.	Гимнастический куб-подставка	штук	2
5.	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1
6.	Канат для лазанья диаметром 30 мм	штук	1
7.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1
8.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	1
9.	Маты гимнастические	штук	4
10.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	штук	1
11.	Минитрамп с открытой рамой	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие татами (4 х 4 м)	комплект	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	2
15.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
16.	Стационарная потолочная подвеска лонжи	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	6
18.	Стоялки гимнастические	штук	10
19.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
20.	Утяжелители для рук и ног весом от 100 до 300 г	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Костюм спортивный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Лосины	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
10.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
11.	Спортивные брюки	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Обувь спортивная (джазовки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
16.	Шапка спортивная зимняя	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

Требования техники безопасности

Для достижения поставленных целей и задач перед спортсменами необходимо учитывать требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

– проводить тренировочные занятия в соответствии с тренировочной программой;

– готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

– использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать спортсменов;

– организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

– провести инструктаж со спортсменами по технике безопасности;

– вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;

– проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

– перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;

– приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

II. Методическая часть

Методическое обеспечение тренировочного процесса

Высокий уровень результатов в современном спорте, в частности в акробатическом рок-н-ролле, требует от тренерского состава постоянного совершенствования в своей профессии. Использование достижений спортивной науки и современных технических средств, анализ соответствующей литературы, а также систематизация тренерского опыта позволяют достигать высоких результатов в современном спорте.

Кроме того, успех в подготовке спортсменов высокого класса определяется:

– теоретической подготовленностью и мастерством тренера, его умением организовать тренировочный процесс, разнообразно и интересно проводить занятия, владением знаниями возрастной физиологии и психологии, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;

– рациональным планированием тренировочного процесса, основанного на современных принципах построения спортивной тренировки и использованием достижений спортивной науки;

– сознательным участием спортсменов в тренировочном процессе;

– материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т. д.).

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов.

Успешное развитие учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1) общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2) спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3) методические:

– опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

– соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

– сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

– избыточности – применения тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2–3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элементов риска и оригинальных элементов;

– моделирования – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

– централизации – подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов

В целом методическое обеспечение образовательного процесса в акробатическом рок-н-ролле осуществляется посредством:

Научно-педагогической помощи:

– разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности;

– участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно – методической помощи:

– проведение педагогических и тренерских советов в рамках СШ;

– методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ;

– организация и проведение школьных, муниципальный городских соревнований и турниров;

– аттестация тренеров СШ;

Повышения квалификации:

– изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры;

– участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе;

– участие в районных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований, обеспечение современной методической литературой;

– изучение правил соревнований и изменений в них;

– самовыдвижение на присвоение квалификационной категории;

– самообразование;

– участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

Непосредственно реализация представленной программы спортивной подготовки по акробатическому рок-н-роллу осуществляется в соответствии с перечнем мероприятий методического обеспечения (таблица 11).

Таблица 11

Содержание методического обеспечения программы спортивной подготовки

Тема	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
Вводное занятие	беседа	наглядный	Инструкция по технике безопасности	опрос
Общая физическая подготовка	беседа тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Конусы, фишки, секундомер, тренажеры, скакалки	контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка	беседа, тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Секундомер, лонжа, отягощения.	контрольные нормативы
Технико-тактическая подготовка	Объяснение, тренировочные упражнения	Словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Инструкции, соревновательные комбинации, аудиоаппаратура.	контрольные нормативы
Теоретическая подготовка	Объяснение	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Интернет ресурсы инструкции, специальная литература.	опрос
Контрольно-переводные нормативы	Объяснение, тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Объяснение, тренировочные упражнения	контрольные нормативы
Контрольные соревнования	Занятие	словесный, наглядный	Видеозаписывающая аппаратура	контрольные нормативы
Инструкторская и судейская практика	Объяснение, просмотр видеоматериала соревнований, обсуждение	словесный,наглядный.	Конусы, компьютер	контрольные нормативы
Восстановительные мероприятия	Тренировочные упражнения	Словесный наглядный	ОФУ ОРУ	Врачебный контроль, самоконтроль

Программный материал

Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	1,5	4
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	225	300
тренировочные сборы (21 день по 7 часов в день)	-	-
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	5,5	6
инструкторская и судейская практика (часов)	-	-
медико-восстановительные мероприятия	-	-
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	2	2
Общее количество часов в год	234	312

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	10	12
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	242,5	451,5
тренировочные сборы (21 день по 7 часов в день)	147	147
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	14,5	10
инструкторская и судейская практика (часов)	-	-
медико-восстановительные мероприятия	-	-
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	2	2
Общее количество часов в год	416	624

Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	16
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	617
тренировочные сборы (21 день по 7 часов в день)	147
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	14
инструкторская и судейская практика (часов)	20
медико-восстановительные мероприятия	10
работа по индивидуальным планам (часов)	6
тестирование и контроль	2
Общее количество часов в год	832

Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	6
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	721
тренировочные сборы (21 день по 7 часов в день)	147
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	14
инструкторская и судейская практика (часов)	20
медико-восстановительные мероприятия	10
работа по индивидуальным планам (часов)	6
тестирование и контроль	2
Общее количество часов в год	936

Основными средствами тренировки в акробатическом рок-н-ролле являются движения и упражнения: танцевальные,

общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. При этом, если общеподготовительные упражнения предусматривают самое широкое влияние на все органы и системы организма, то специально-подготовительные должны быть направлены на высокое развитие и поддержание только тех качеств, тех органов и систем организма, которые обеспечивают успешное овладение конкретными элементами акробатического рок-н-ролла. Спортсмену необходимо развивать мышечную силу, гибкость, владение телом в танцевальных движениях и подвижность в плечевых суставах, скоростные способности, координацию движений, повышать выносливость. При этом необходимо учитывать общую тенденцию развития сложно-координационных видов спорта, предусматривающую в процессе развития физических качеств создание «функциональной избыточности», т. е. такое развитие качеств и способностей, которое значительно превышает минимально необходимое для решения двигательных задач, стоящих перед спортсменом. Именно это обеспечивает высокий уровень надежности двигательной деятельности.

Общая физическая подготовка (Для всех этапов подготовки)

Строевые упражнения

Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшереножный строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полворота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

Общеразвивающие упражнения

Для мышц рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления с упражняющимися, сгибание и разгибание рук в смешанных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастический стенки) и в висах (сгибание рук в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе). Круги руками из различных исходных положение в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без

отягощений и с отягощениями. Рывковые отведения рук с максимальной амплитудой из различных исходных положений (в стороны, вверху, сзади), с изменением темпа и амплитуды движений, в сочетании с движениями туловищем (наклоны вперед, назад, в сторону, повороты туловища).

Для мышц туловища: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, из седа на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1–3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу(скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла из седа и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, из седа, с закрепленными ногами).

Для мышц ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(серями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в различных плоскостях в сторону, назад, в сторону вперед, в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более. Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении). Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

Упражнения на гимнастической скамейке

В упоре лежа, руки на скамейке, сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); стоя на полу и опираясь

ногой о скамейку, наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке, поднимание ног и наклоны туловища; лежа на скамейке, поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение «лежа» и др. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку в различных направлениях на двух и одной ноге.

Упражнения у гимнастической стенки

Стоя лицом (боком, спиной) к стенке, поочередные махи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4–5 рейке, наклоны до касания руками пола; в висе на верхней рейке гимнастической стенки поднимание согнутых и прямых ног; круговые движения ногами и др.; стоя боком или лицом к стенке, приседания на двух и одной ноге, пружинные сгибания ног, наклоны с одновременным махом ногой в противоположном направлении.

Из стойки на одной ноге, другая на рейке, наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к гимнастической стенке с хватом за рейку внизу, медленный наклон, переставляя руки по рейкам вниз.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Из положения «лежа на спине», хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения «лежа на спине», зацепившись носками за стенку, сед с поворотом туловища.

Из упора стоя лицом к стенке, прыжки: ноги врозь-вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения на батуте

Учебные комбинации:

1) 4–5 прыжков на двух – прыжок в стойку на коленях – прыжок в сед – прыжок на двух – 2 прыжка с поворотом на 180º – прыжок, согнув ноги вперед – прыжок ноги врозь – стойка приземления;

2) 3–4 прыжка на двух – прыжок в стойку на коленях – лежа на животе – с поворотом направо (налево) сед – прыжок на двух – лежа на спине – прыжок на двух – прыжком поворот на 360º – стойка приземления;

3) 3–4 прыжка с поворотом на 360 гр. – прыжок в сед – лежа на животе – лёжа на спине – с поворотом кругом прыжок в стойку

приземления;

4) 3–4 прыжка на двух – прыжок ноги врозь – прыжок, согнув ноги вперед – сальто назад – стойка приземления.

Упражнения из других видов спорта

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа (до 200 м), чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10–20 мин.), бег с изменением скорости.

Прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки.

Плавание. Плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов(булавы, мячи, и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон и другие.

Туризм. Походы – прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО (в соответствии с возрастом).

Специальная физическая подготовка (Для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Махи ногами вперед, в сторону, назад и медленные отведения ног в различных направлениях с максимальной амплитудой и фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения статодинамического характера с сопротивлениями отягощением (партнер, амортизатор, манжеты).

Упражнения на формирование динамической осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве

Ходьба обычным шагом (или на носках) с одновременными движениями головой (повороты, наклоны в стороны, вперед и назад, круги). Разновидности ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами), бега в сочетании с остановками (на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и рук), изменением направления, темпа и ритма движения.

Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов (2–8 сек.); наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различными положением рук; упражнения на гимнастической скамейки, низком и стандартном бревнах; акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами); прыжки на батуте с приземлением в различные положения (стойка, стойка но коленях, сед, лежа на животе, на спине и т. д.), с поворотом на 90˚, 180˚, 360˚ и более, с изменением положения частей тела в полетной фазе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Разновидности прыжков через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и темпа прыжков; прыжки через скакалку с заданным количеством прыжков на сокращение времени их выполнения (20 прыжков за 10 секунд, за 8 секунд и т. д.); чередование ходьбы и бега, прыжков по сигналу; прыжки и бег на скорость выполнения по сигналу из различных исходных положений (присед, сед, лежа и т. д.); бег в быстром темпе с переменой направления по сигналу (без предмета и с различными предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя гимнастические скамейки, гимнастические стенки и канат, гимнастические предметы.

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук

1. Отталкивание руками в упоре лежа с продвижением вперёд 10 м.
2. Отталкивание руками в упоре лёжа с продвижением вперёд в парах. Партнёр держит за ноги (в области коленного сустава).
3. Отталкивание руками в упоре лёжа с продвижением назад 10 м.
4. Отталкивание руками в упоре лёжа с хлопками за 10 сек.
5. Ходьба в стойке на руках (кто дальше).
6. Ходьба в стойке на руках 3-4м. на скорость (кто быстрее).
7. Из упора на концах жердей одновременными толчками рук максимально быстрое продвижение вперёд.
8. Из упора лёжа одновременным толчком рук подскок вперёд на дальность (в см.).
9. Переворот боком с вальсета на дальность (в см.).
10. Из упора лёжа одновременными толчками рук продвижение вперёд (3 м), три кувырка вперёд с последующим прохождением (3 м) в стойке на руках (выполнять на скорость передвижения).

Комплекс упражнений силовой подготовки

1. Сгибание-разгибание рук в стойке на руках на стоялках с помощью.
2. Из виса на гимнастической стенке – вис согнувшись (до касания ногами за головой).
3. И.П. – лёжа поперёк коня, держась руками за гимнастическую стенку. Замахи ногами в стойку на руках с

последующим опусканием в исходное положение. Руками держаться за рейку так, чтобы руки были прямыми.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Опускаться вниз прямым телом. Угол сгибания рук в локтевом суставе не менее 90е.

5. Из положения упора лёжа, руки на гимнастическом ролике, с помощью опускание в положение лёжа на животе и силой с прямыми руками переход в упор лёжа. Помощь оказывать, держа руками в районе тазобедренного сустава или боковой поверхности туловища.

6. Лазание по канату. По возможности начинать без помощи ног. Опускаться силой на одних руках.

7. Подтягивание на перекладине силой из виса.

8. Из виса на кольцах – подъём силой в упор. Упражнение выполнять с помощью тренера.

9. Стойка на руках лицом к гимнастической стенке с опорой голеностопными суставами о стенку.

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц рук и туловища

1. Из положения, лёжа на спине руки вверх – сгибание-разгибание туловища и ног («щучка») в максимально быстром темпе за 10 сек.

2. Сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа, ноги на гимнастической стенке (плечетуловищный угол – 90е).

3. И.П. – стойка на голове и руках с опорой ногами о гимнастическую стенку. Силой переход в стойку на руках за 10 сек.

4. Из упора присев – выпрыгивание руки вверх.

5. Из виса подтягивание рывками на перекладине за счёт сгибательно-разгибательных движений.

6. И.П. – лёжа на коне, опорой грудью и хватом за рейку гимнастической стенки ниже уровня коня: замахи прямыми ногами и туловищем назад.

7. Из стойки на коленях, руки внизу – перекатом через переднюю поверхность бедра и туловища, поставить руки к груди и силой перейти в стойку на руках, затем сгибая руки прийти на грудь и перекатом назад, отталкиваясь руками, возвратиться в и.п.

8. Из виса углом на гимнастической стенке – вис согнувшись до касания ногами за головой. По необходимости оказывать помощь.

9. Серия толчков руками на гимнастическом мостике с

опорой ногами о гимнастическую стенку в максимально быстром темпе (плечетуловищный угол составляет 135е).

Комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки мышц ног

1. Прыжок вверх из упора присев со взмахом рук.
2. Бег 20 метров с ускорением.
3. Прыжки через препятствия (10 скамеек), сгибая ноги вперёд, без остановок.
4. Прыжки через скамейку, стоя к ней боком, (вправо – влево) с продвижением вперёд.
5. Прыжки на двух со взмахом рук и продвижением вперёд (до 15 метров), ноги прямые.
6. Прыжки на двух со взмахом рук и продвижением назад, ноги прямые.
7. Напрыгивания на возвышение 40–50 см и соскок на прямые ноги с последующим отскоком.
8. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития координации движений

Выполнение небольших учебных комбинаций без музыки и под музыку. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях: без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на повышенной опоре.

Хореографическая подготовка (Для всех этапов подготовки)

Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развивается

– «выворотность» ног;

– гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов;

– координация движений;

– вестибулярная устойчивость;

– прыгучесть.

Кроме этого формируются базовые навыки общего назначения:

– динамической осанки;

– отталкивания ногами и приземления.

Хореографические упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, формируют культуру движений и умение творчески мыслить.

Дефицит времени в подготовке спортсменов акробатического рок-н-ролла, большой объем движений, которые они должны осваивать в процессе тренировок, предъявляют высокие требования к методике проведения урока хореографии, выбору средств и методов. Урок хореографии в акробатическом рок-н-ролле должен быть конструктивным, то есть учитывать, в первую очередь, практическую целесообразность каждого двигательного задания. Если у артистов балета обязательным условием выполнения классического экзерсиса у опоры и на середине является работа по первой, второй, четвертой, пятой позиции ног. Третья позиция считается вспомогательной и уже в начальных классах хореографического училища, по мере освоения пятой, не применяется. Добиваться такой «выворотности» в акробатическом

рок-н-ролле не только не целесообразно, но и вредно, так как многие движения требуют параллельной постановки стоп.

Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле предполагает применение средств классической, народно-характерной, историко-бытовой, современной хореографии. Последовательность упражнений в хореографическом уроке строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений включаются в работу всё более крупные группы мышц.

В процессе проведения классического экзерсиса следует придерживаться принятой в хореографии последовательности упражнений:

1. батман тандю
2. деми и гранд плие
3. батман тандю
4. батман тандю жете
5. ронд де жамб партер
6. батман фондю
7. батман фрапе и пети батман
8. ронд де жамб ан лер
9. батман девелопе
10. гранд батман жете.

Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классической хореографии. Но если экзерсис в классике – это движения у станка, которые вырабатывают силу ног, «выворотность», устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основные элементы народных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также познакомиться с народной музыкой. Существует определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:

1. Дэми и гран плие.
2. Батман тандю и батман тандю жете.
3. Рон дэ жамб партэр и рон дэпье.
4. Подготовка к «веревочке» и «веревочка».
5. Батман фондю.
6. Упражнения со свободной стопой и флик-фляк.
7. Выстукивание в русском характере.
8. Батман девелопе.
9. Выстукивание в испанском характере.
10. Гран батман жете.
11. Пор дэ бра.

При этом необходимо соблюдать следующие правила:

1) все движения в равной мере выполняют и правой, и левой ногой (рукой) в ту и другую стороны;

2) движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине.

Осуществляется хореографическая подготовка в урочной форме, в виде разминок классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. В среднем основная часть урока хореографии при любой продолжительности составляет около 80 % общего времени, подготовительная – 10–15 %, заключительная – 5-10 %.

Хореографическая подготовка предполагает выделение следующих этапов:

– этап по освоению элементов хореографической «школы»;

– базовой хореографической подготовки;

– «профилирующий» этап;

– этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов;

– «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т. е. простейших навыков, относятся:

– элементы классического танца у опоры, затем на середине в упрощённых условиях (отдельные движения);

– элементы народного танца (у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги);

– элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, галопа, полонеза и т. д.;

– разновидности ходьбы и бега;

– волны, полуволны, пружинные движения руками и т. д.;

– равновесия на двух ногах, на полупальцах;

– владение навыком простейших прыжков;

– ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, музыкальной динамики на простейших движениях, в музыкальных играх.

К базовой хореографической подготовке относятся:

– партерная хореография (на полу);

– подготовительные движения классического танца (деми плие, батман тандю и др.);

– народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;

– историко-бытовой и современный танцы (соединения из

основных шагов на 16–32 счёта);

– современный танец (освоение подготовительных упражнений);

– владение технически правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге;

– владение техникой отталкивания и приземления;

– владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;

– владение техникой поворотов на одной и двух ногах.

Основным содержанием «профилирующего» этапа является освоение профилирующих элементов, т. е. ключевых движений, ведущих к освоению целого ряда близких по структуре движений. Основные структурные группы движений, из которых складываются профилирующие элементы: равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умение выполнять их в различных соединениях.

Для «этюдного» этапа характерна этюдная работа, включающая виды:

1) эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);

2) характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский);

3) современный.

На этом этапе от спортсменов требуются навыки и умения абсолютно хореографического и артистического плана.

Спортсмены должны уметь творчески выполнять двигательные задачи в строгих рамках «спортивной партитуры»: понимать и выражать определённый образ, заданный авторами спортивной программы и приближать спорт к искусству.

Техническая подготовка (Для всех этапов подготовки)

Техническая подготовка спортсмена предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий характерных для избранного вида спорта. Технику двигательных действий в акробатическом рок – н – ролле можно условно классифицировать на танцевальную технику ног и технику исполнения акробатических элементов: подразделяющиеся на полу акробатические и акробатические и акробатические элементы повышенной сложности.

В целом процесс технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле направлен на освоение:

– техники основного хода, танцевальных фигур и их модификаций;

– техники акробатических элементов;

– техники взаимодействия в паре во время танцевания и исполнения акробатических элементов;

– различных по сложности вращений вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве – времени в разных фазах и ситуациях полета.

Отличительной особенностью технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле является формирование точности и формы движений, взаимодействия и понимания между партнёрами, согласованности и чувства темпа во время исполнения акробатических элементов и демонстрации танцевальной программы, четкости реализации всех фаз двигательных действий, специфического стиля исполнения.

При этом как и во всех групповых видах спорта в акробатическом рок-н-ролле происходит формирование индивидуального технического мастерства спортсменов и коллективного, которые проявляются в единообразии, согласованности, четкости движений и умелом взаимодействии спортсменов между собой. Спортсменам в парах и группах необходимо выполнять движения с одинаковой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом между партнерами. От этого зависит их общий успех выступлений.

С учетом задач и применяемых средств техническая подготовка условно подразделяется на базовую и профилирующую.

Базовая техническая подготовка формирует основы техники упражнений и устанавливает начальный, исходный уровень

технического мастерства спортсмена. Она носит целенаправленный долгосрочный характер и осуществляется согласно многолетней программе. Профилирующая – направлена освоение и совершенствование соревновательных и композиций, учитывающих тенденции развития акробатического рок-н-ролла.

Чтобы успешно решать задачи базовой подготовки в акробатическом рок-н-ролле важно выделять следующие основные понятия:

– координация – способность человека управлять своим телом в пространстве. Чем выше координация, тем больше «осей свободы» имеет человеческое тело; Все двигательные действия спортсмена основываются на умении спортсмена напрягать и расслаблять мышцы, подчиняя свое тело головному мозгу, без участия которого не происходит действий в пространстве у правильно обученного спортсмена. Чем он лучше умеет напрягать и расслаблять мышцы, тем лучше осваивает технику двигательного действия;

– техника – наиболее целесообразный и рациональный способ выполнения двигательного действия; Качество исполнения упражнения, а также устойчивость характеризуют техническое мастерство спортсменов. Наибольшее техническое искусство в акробатическом рок-н-ролле предопределяет способность напрягать мышцы ровно на столько, насколько этого требует решение двигательной задачи – «танцевание» на расслабленный мышцах. Мягкость движения наивысшая форма проявления координационных способностей. Своеобразная «кошачесть», «воздушность» и «мягкость» – показатели, «говорящие» зрителю о том, что движение сделано при минимальном усилии, то есть легко. Возможно, это только при правильном выполнении техники двигательного действия – строго регламентированном напряжении и расслаблении мышц.

Базовая техническая подготовка

Содержание базовой технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле определяется наличием в ее составе ряда характерных навыков, которые должны быть разделены на базовые навыки общего назначения и специфические базовые навыки. Наиболее важными базовыми навыками общего назначения являются:

– навык основного хода;

– навык сохранения необходимой динамической осанки;

– навык владения техникой отталкивания ногами (прыжок);

– владение техникой приземления и восстановления равновесия при элементах разной категории и сложности.

Формирование выше перечисленных базовых навыков является ведущей задачей начальной технической подготовки спортсмена в деятельности тренера.

Необходимо учитывать, что основная специфика данного вида спорта заключается в том, что все двигательные действия начинаются, выполняются и заканчиваются основным танцевальным ходом и поэтому первостепенное значение в базовой технической подготовке должно занимать его освоение. Рациональность выполнения основного хода позволяет эффективно решать двигательную задачу всей соревновательной программы. Основной ход акробатического рок-н-ролла служит для перемещения по площадке спортсменов относительно друг друга и выполнения при этом парных танцевальных фигур.

В процессе обучения технике основного хода необходимо акцентировать внимание на следующие факторы, предопределяющие эффективность и безопасность двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле:

– способность во время исполнения программы «держать площадку» (исполнять соревновательную программу с минимальным продвижением по площадке, т. е исполнять программу на одном месте);

– наличие чередования напряжения и расслабления во время исполнения основного хода (рациональность техники основного хода связанна именно внутримышечной координацией, которая обусловлена способностью напрягать и расслаблять необходимые группы мышц только в нужный момент);

– точность дифференцировки усилий и пространственных параметров движения маховой ноги на фазе выпрямления;

– мобильность суставов опорной ноги, обеспечивающих амортизационные качества при «ударных» нагрузках,

компенсаторную функцию при сохранении равновесия, реактивность при переключении на другие движения, степень свободы при выполнении амплитудных движений;

– рациональность положения центра тяжести тела спортсмена относительно площади опоры;

– мягкость и бесшумность постановки ног;

– выполнение правила равномерного и непрерывного подъема и опускания вверх и вниз на основном ходе;

– вариативность техники основного хода.

Независимо от принадлежности элемента к какой-либо структурной группе или его сложности спортсмен должен владеть универсальным навыком динамической осанки. Динамическая осанка – это сохранение заданного взаимного расположения звеньев тела в переменном силовом поле, позволяющее эффективно решать поставленную двигательную задачу. В процессе базовой технической подготовки осваивают четыре возможные динамические осанки:

– прямая осанка с различными положениями рук;

– положение «прогнувшись» (открытая), а также «полусогнувшись» округленной спиной и выпрямленной поясницей (закрытая);

– положение «согнувшись»;

– положения в группировке и полугруппировке.

В основе формирования навыка сохранения динамической осанки лежит сложный механизм межмышечной координации, связанный с поочередным напряжением одних мышечных групп и относительным расслаблением других. Главным методическим требованием на занятиях по формированию динамических осанок, является необходимость при выполнении упражнения постоянно менять направление действия внешних сил. Здесь необходимо использовать правило – сначала воспроизвести позу, затем сохранять ее определенный промежуток времени при постоянном направлении действия внешних сил (чаще всего собственной силы тяжести, силы отягощений, действий партнеров), медленная смена направления внешних сил, быстрая смена направления внешних сил.

Толчок ногами является своего рода энергетическим и техническим фундаментом всего прыжка, но от его эффективности во многом зависит не только качество основного хода акробатического рок-н-ролла, но и более сложных акробатических элементов. Для формирования навыка отталкивания ногами можно использовать ряд специальных упражнений, позволяющих сформировать технику и, постепенно увеличивая нагрузку, совершенствовать скоростно-силовую

подготовленность спортсменов:

– прыжки на двух ногах на месте без взмаха руками;

– прыжки на двух ногах с продвижением вперед и назад;

– прыжки в глубину с небольшой возвышенности с несколькими отталкиваниями на опоре и продвижением вперед.

Для лучшего развития прыгучести нужно стремиться все упражнения выполнять с быстрым, упругим отскоком от опоры, чтобы движения не имели жимового, тягучего характера. При этом системное применение средств и методов развития скоростно-силовых способностей в процессе физического воспитания эффективнее по количественным и качественным показателям, чем разделенное, неупорядоченное применение тех же средств.

К специфическим базовым навыкам относятся:

– навык стойки на руках;

– навык отталкивания руками;

– навыки вращения.

В «стоечной подготовке», которая важна для акробатических элементов, наиболее рациональным является путь, сочетающий упражнения на равновесие с одновременным воздействием на анализаторные системы, влияющие на устойчивость равновесия. Главное методическое требование при проведении занятий по стоечной подготовке сводится к тому, чтобы спортсмены чувствовали себя в стойке на руках так же, как и на ногах, и выполняли при этом различные двигательные задания. Задания должны быть как можно разнообразнее в деталях и стабильнее в основе выполнения техники стойки на руках. Задания должны последовательно усложняться.

Комплекс упражнений для формирования навыка стойки на руках

1. Из упора лежа, руки параллельно, кисти слегка развернуты кнаружи, поясница округлена, положение головы естественно. Тренер, медленно, держа за середину бедра, поднимает спортсмена в стойку на руках. Спортсмен, при этом, не подает плечи вперед, а усилием отталкивается от опоры, проваливая голову в плечах, максимально вытягиваясь. Став в стойку сохранять позу тела 5 – 10 секунд. Выполнить 4 подхода по 3 раза в каждом. Тренер не держит, а только не позволяет гимнасту выйти из равновесия.

2. В стойке на руках движения ногами типа: согнуть вперед, выпрямить (назад); развести – свести и т. п. При этом, после движения ногами обязательное сохранение позы стойки на руках

3–5 секунд. Выполнить 6–8 раз. Помощь оказывается со стороны спины за поясницу.

3. Из положения широкая стойка ноги врозь, руки вверх, упор стоя согнувшись. Силой (небольшим толчком) стойка на руках ноги врозь; соединить ноги и вернуться в положение упор стоя согнувшись. Выполняя упор стоя согнувшись ноги врозь, кисти поставить возможно ближе к линии постановки ног и подняться на носки. Выполняя стойку не спешить с разгибанием в тазобедренных суставах. Выполнить 6–8 раз.

4. В стойке на руках «переступанием» подняться на горку матов, уложенных ступеньками, с фиксацией стойки на каждой ступеньке 3–5 секунд после цикла шагов. Помощь целесообразно оказывать, держа гимнаста за поясницу, стоя сбоку или сзади. Поза тела при передвижении на руках должна соответствовать требованиям, предъявляемым к стойке на руках. Выполнить 4–6 подхода.

5. В стойке на руках (выполнение шагов) на наклонной платформе, боком, спиной вперед и назад к направлению наклона. Угол наклона подбирается с учетом возможностей спортсмена сохранить равновесие. Поза тела при передвижении на руках должна соответствовать требованиям, предъявляемым к стойке на руках. Выполнить 4 подхода.

6. В стойке на руках поворот переступанием на 90˚ (180˚, 270˚, 360˚) с обязательной остановкой на 3–5 секунд после поворота. По мере повышения подготовленности спортсмена величина поворота и количество поворотов в одном исполнении увеличивалась. Помощь оказывается в районе середины бедра. Выполнить 4–6 подходов.

7. Стойка на руках на стоялках с помощью. Помощь оказывается только для сохранения равновесия. Удерживать максимальное количество времени 3–4 подхода.

В упоре на параллельных брусьях – размахивание из стойки на руках в стойку с помощью тренера (3–4 подхода по 5 раз).

Из стойки на руках падение на резиновую камеру в положение упора лёжа и отталкиваясь ногами прийти в стойку на руках при этом, напряжением мышц пытаться сохранить равновесие. Выполнить подряд 5–6 раз подряд 4 подхода. Отталкивание ногами от камеры на уровне бедра.

Комплекс упражнений, для формирования умения выполнять стойку на руках, выполнялся на отдельно отведённом занятии после упражнений для повышения уровня скоростносиловой подготовки.

При освоении навыка отталкивания руками необходимо учитывать, что от него во многом зависит продолжительность,

высота полета, что непосредственно связано с качеством акробатического элемента в целом. При этом, не зависимо от элемента толчок руками является «смягченным». Он осуществляется, как правило, от вертикали до положений «наклонно перед вертикалью» при вращении вперед и «наклонно за вертикалью» при вращении назад.

На эффективность толчка руками влияют:

1. Характер расположения отдельных звеньев тела в момент постановки рук на опору (положение кистей, величина замаха);

2. Сочетание толчка руками с рывковым движением туловища;

3. Сила и быстрота отталкивания;

4. Момент окончания толчка.

С целью повышения эффективности отталкивания следует развивать взрывную силу и реактивную способность мышц. Для этого целесообразно испод использовать ударный метод развития силы, в котором для стимулирования нервномышечного напряжения применяется кинетическая энергия собственного тела, накопленная при свободном падении с определенной высоты.

Примерный комплекс упражнений для формирования базового навыка «Отталкивание руками»

1. Отталкивание в стойке на руках от гимнастического мостика.

2. Отталкивание руками в стойке от гимнастического мостика с запрыгиванием на возвышение.

3. Отталкивание руками в положении высокого упора лёжа от гимнастического мостика, ноги на гимнастической стенке (плечетуловищный угол равен 135˚).

4. Из положения высокого упора лёжа (плечетуловищный угол равен 135˚), запрыгивание на возвышение 150 мм и спрыгивание в быстром темпе (отталкивание руками от гимнастического мостика).

5. Отталкивание в стойке на руках (от гимнастического мостика) с приходом в положение, лёжа на спине на горку матов. Высота горки должна быть не ниже уровня поясницы в положении гимнаста стоя на руках на мостике. Расстояние от опоры ногой до места постановки рук должно быть таким, чтобы оно способствовало стопорящей постановке рук.

6. Спрыгивая с возвышения (гимнастическая скамейка) с последующим отталкиванием руками от опоры и запрыгиванием в стойку на руках на возвышение.

7. То же, только с приходом в положение лёжа на спине на горку матов.

По мере освоения специальных упражнений комплекса необходимо постепенно снижать упругость опоры.

Одним из элементов вращательной подготовки является овладение поворотами и совершенствование функции вестибулярного аппарата. В связи с этим при конкретизации средств и методов необходимо учитывать, что по своему механизму и технике повороты распадаются на две принципиально разные формы: опорные или инерционные повороты и безопорные или безинерционные повороты.

Танцевальная техника

1. Основной ход

Основной ход – это танцевальный шаг, на котором исполняются все фигуры и движения акробатического рок-н-ролла. Основной ход делится на хобби-ход и конкурсной или прыжковый.

2. Основной ход на хобби-ходе

Хобби рок-н-ролл – это название, которое подразумевает занятие рок-н-роллом как частью танца, которым занимаются ради удовольствия, как хобби. В конкурсном рок-н-ролле, наоборот, представлена чисто спортивная сторона.

Основной ход на конкурсном ходу(прыжковый рок-н-ролл)

Конкурсный ход (прыжковый) – это скольжение опорной ноги (“слип”) во время исполнения другой ногой броска. Вес тела распределен на мягких стопах, причем на полу стопа остается относительно плоской (возможно легкое касание пола пяткой); суставы стоп, коленей и бедер всегда расслаблены с тем, чтобы выровнять движение ног и удерживать корпус в спокойном состоянии, несмотря на их движение; корпус и голова остаются в прямом положении, они не повторяют движения ног;

– Освоение танцевание в паре по линиям танца на хобби-ходе

Линия танца – это движение ног с определённой траекторией бросков и шагов.

Танцевальные позиции:

– открытая позиция (позиция с контактом в одной руке) на хобби-ходе

– закрытые позиции (с контактом в двух руках) на хобби-ходе: (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро)

– простые танцевальные фигуры

Танцевальные фигуры считаются простыми, потому что они выполняются на протяжении одного основного хода (хобби или конкурсного).

(верхняя смена, нижняя смена, американ-спин, теневая позиция, двойные ворота, флирт, брезель)

– сложные танцевальные фигуры на хобби-ходе:

ТАнцевальные фигуры, исполненные более чем на один основной ход (шибетюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил (корзиночка), многоножка – разучивание позиций и танцевальных фигур на конкурсном ходу;

Модификации конкурсного хода:

– «французский крест»;
– «швейцарский крест»;
– «голландский ход»;
– «квадрат»;
– «переходы»;
– диагонали (комбинация);
– комбинация (хопов);
– вертикальные прыжки при приземлении плие;
– двойные броски;
– «бабочка»;
– комбинация: полукрест, диагонали с точкой и без точки;
– комбинация поворотов и вращений;
– продвижение и перемещение на основном ходу. Исполнение конкурсных программ на основном ходу с

элементами акробатики;

Исполнение групповых конкурсных программ в категории «Формейшн».

Профилирующая акробатическая подготовка

Необходимость овладения сложными и разнообразными упражнениями акробатического рок – н – ролла на высоком уровне исполнительского мастерства предъявляет повышенные требования к качеству и содержанию технической подготовки спортсменов. Для того чтобы успешно овладеть техникой профилирующих элементов акробатического рок-н-ролла, следует заблаговременно, логично и постепенно формировать базовые двигательные навыки и развивать необходимые для этого физические качества и способности. Совершенное владение техникой базовых элементов – основа для овладения современными и перспективными комбинациями в акробатическом рок-н-ролле. При этом необходимо соблюдать одно из основных правил: от базовых навыков к профилирующим элементам и профилирующим соревновательным программам.

Профилирующая подготовка предполагает освоение техники следующих элементов:

Подгруппа	Элементы
полуакробатика	Лассо. По-лассо. Тоте-фрау. Тоте-мен. Проходы и проезды под ногами. Седы на колени. Прыжок ноги врозь. Сед углом на руки.
	Сед на бедра. Колодец. Свечка в группировке (бомбочка). Вертушка по пополу. Полувиклер.
	Прыжок через руку. Тарелка. Качели. Свечка, Горизонт
акробатика	Переворот через плечо. Переворот через руку. Мюнхен. Детское сальто. Штурвал. Сход с плеч.
	Боковой тодес. Переворот через спину. Рондат-поддержка. Саги. Поддержка под бедро. Валентино. Форель. Сальто в руках партнера. Столик. Виклер.
	Тодес (горизонтальный, вертикальный). Лошадка. Сальто назад/вперед через партнера в контакте. Стульчик. Кугель. Дюлейн. Солнце.
	Сальто назад/вперед без контакта
акробатика высшей категории сложности	Сальто с фуса, бетарини или из положения, когда стопы партнерши находятся в руках партнера.
	Сальто сгиб-разгиб. Сальто вперед с поворотом. Твист. Бланж.
	Тодес с фуса и бетарини (передний , задний , «лесли»
	Пируэт. Сальто сгиб-разгиб вперед с поворотом.
	Полтора пируэта назад
	Полтора пируэта вперед . Щука.
	Двойной пируэт.
	Полтора сальто в тодес. Тройной пируэт.
	Двойное сальто с фуса (вперед, назад). Двойное сальто с бетарини (вперед, назад). Двойное сальто назад углом.
	Двойной твист
	Пируэт сальто назад (винт заднее).
	Двойное сальто с поворотом на 360 градусов (два с одним).
	Двойное сальто с поворотом на 720 градусов (два с двумя). Сальто вперед поворот сальто назад (вперед назад)

Программный материал для практических занятий

Этап начальной подготовки

Методические указания

В группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься акробатическим рок-н-роллом по заявлению родителей, имеющие разрешение врача и сдавшие нормативы общей физической подготовки.

Основная цель тренировки на данном этапе – осуществление физической и координационной подготовки к выполнению профилирующих движений рок-н-ролла и простейших акробатических элементов

Задачи подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.

2. Формирование правильной осанки.

3. Разносторонняя общая физическая подготовка и развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.

8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям акробатическим рок-н-роллом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, гимнастические упражнения, парно-групповые упражнения. Наряду с применением подвижных игр упражнений ОФП, следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения

успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать более 3 дней.

Первый год подготовки

1. ОФП

– строевые упражнения;
– разновидности ходьбы, бега, прыжков;
– общеразвивающие упражнения;
– лазание по гимнастической стенке и скамейке;
– легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кросс до 500 метров;
– подвижные игры для развития быстроты и ловкости.

2. СФП

– упражнения для развития координации движений,
– упражнения для развития гибкости (из седа на полу наклоны вперед, мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя, шпагаты).
– упражнения на развитие быстроты, силы (прыжки на двух ногах, на одной, на возвышение, приседания на двух ногах и на одной, сгибание рук в упоре лежа подтягивания в висе лежа и в висе, поднимание туловища из положения лежа на спине и животе, прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением, поднимание прямых ног из положения лежа до касания пола за головой и лежа на возвышении)
– упражнения на низком гимнастическом бревне и скамейке (разновидности ходьбы, поворотов).
– упражнения на приземление (спрыгивание с возвышения 20–50 см на точность приземления)

3. Техническая подготовка

3.1 Хореография

В процессе хореографической подготовки решаются следующие задачи: – освоение элементов хореографической «школы»

– формирование динамической осанки;

– «культуры движений»;

– чувства равновесия;

– межмышечной координации;

– двигательной памяти и т. д.

Для решения задач применяются комплекс специфических средств подготовки:

– упражнения классической хореографии;

– упражнения народного танца;

– упражнения историко-бытового и бального танца;

– движения свободной пластики;

– ритмика;

– пантомима.

Начальному этапу подготовки соответствует этап освоения элементов хореографической «школы». В связи с этим к перечню формируемых навыков, относятся:

– элементы классического танца в партере, у опоры, затем на середине в упрощённых условиях (отдельные движения);

– элементы народного танца (у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги);

– элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, галопа, полонеза и т. д.;

– разновидности ходьбы и бега;

– волны, полуволны, пружинные движения руками и т. д.;

– равновесия на двух ногах, на полупальцах;

– простейшие прыжки;

– ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, музыкальной динамики на простейших движениях, в музыкальных играх;

– артистичного и выразительного выполнения упражнений (движения свободной пластики, пантомима).

В выборе средств приоритет имеют классическая хореография в партере, у станка и ритмика. Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, формируя мышечное чувство при наличии необходимого качества выполнения разучиваемых элементов. А ритмика позволяет формировать музыкальность и выразительность движений.

3.2 Танцевальная подготовка

Данный раздел подготовки является профильным и направлен на освоение базовых навыков техники танца рок-н-ролл. Последовательно изучаются:

– основной ход на «хобби-ходе»;

– повороты на месте на 180 % на «хобби-ходе» после «кик-бол-ченч» (вправо, влево);

– повороты на месте на 180 % на «хобби-ходе» после броска на 1–2 (вправо, влево);

– повороты в продвижении на «хобби-ходе» на 90 % после броска на 1–2 (вправо, влево);

– «танцевание» в паре на «хобби-ходе» по линиям танца;

– ведение в паре на «хобби-ходе» (работа рук в паре);

– открытая позиция на «хобби-ходе»;

– закрытые позиции на «хобби-ходе» (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро);

– простые танцевальные фигуры на «хобби-ходе» (верхняя смена, нижняя смена, американ-спин, теневая позиция, флирт, брезель)

– сложные танцевальные фигуры на «хобби-ходе» (шиби-туюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил);

– составление и исполнение программы по «Е» классу на «хобби-ходе»;

– основной ход на конкурсном ходу.

Порядок построения танцевальных комбинаций

В начале и после освоения одной новой танцевальной фигуры исполняются короткие комбинации:

– променад, выход в открытую позицию, смены: верхняя и нижняя променад заход.

Для тренировки отдельных фигур рекомендуются следующие комбинации:

1. Хобби-ход, променад, выход в открытую позицию, американ спин, хобби-ход.

2. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, хобби ход, смена мест и т. д.

3. Хобби-ход в открытой позиции, американ спин, смена мест, американ спин, смена мест и т. д.

4. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, флирт, смена

мест.

5. Хобби-ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, брезель, американ спин, хобби-ход.

6. Хобби-ход в позиции “корзиночки”, уиндмил, смена мест.

7. Хобби-ход в открытой позиции с контактом в двух руках, флирт, тоу-хил, хобби-ход.

8. Хобби-ход в открытой позиции, пол-поворота влево или вправо для партнёрши, в открытую позицию.

9. Хобби-ход в открытой позиции, смена мест, шибетюр, хообби-ход, американ спин.

Примерная комбинация для начинающих

Комбинация 1.

Хобби-ход в позиции променада, выход в открытую позицию, американ спин, нижняя смена мест, верхняя смена мест, заход в позицию променада.

Комбинация 2.

Хобби-ход в позиции с опорой на плечо, выход в открытую позицию с контактом в правой руге партнера, американ спин, верхняя смена мест, нижняя смена мест, американ спин, заход в позицию с опорой на плечо.

Обе комбинации могут исполняться друг за другом.

Разучивание простых и сложных танцевальных фигур и позиций на конкурсном ходу.

Комбинация для совершенствующих свое мастерство

Комбинация 1.

Основной ход в открытой позиции, верхняя смена мест, нижняя смена мест, американ спин, заход в позицию с опорой на бедро, шибетюр, переход в открытую позицию с контактом в двух руках скрестно, флирт, брезель, верхняя смена мест, амаринкэн спин, заход в позицию “корзиночки”, тоу-хил, уиндмин, амернкэн спин, пол поворота для дамы влево или вправо, многоножка, полповорота вправо для дамы, нижняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо, двойное соло, основной ход в открытой позиции.

Комбинация 2.

Основной ход в позиции променада, переход в открытую позицию со сменой ракурса влево на 90˚ и половиной поворота вправо для дамы, американ спин, верхняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо, двойное соло с заходом в позицию “корзиночка”, тоу-хил, уинд, американ-спин, нижняя смена м, заход в позицию променада со сменной ракурса на 90˚ вправо.

Комбинация 3.

Основной ход в позиции с опорой на плечо, выход в открытую позицию с половиной поворота партнёрши вправо, американ-спин, переход в теневую позицию, переход в позицию променада со сменой ракурса на 180˚ вправо, переход в теневую позицию (партнер сзади партнёрши) со сменой ракурса на 90˚ влево, пол поворота партнёрши вправо с одновременной сменой мест и переходом в открытую позицию, нижняя смена мест с заходом в позицию “корзиночка, американ спин, нижняя смена мест с переходом в открытую позицию с контактом в двух руках, брезель, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса для партнера на 180˚ вправо, переход в открытую позицию с контактом в правой руке партнера и половиной поворотом партнёрши вправо, американ-спин, переход в открытую позицию со сменой ракурса на 90˚ вправо – руки скрестно, флирт, верхняя смена мест, переход в позицию с опорой на плечо со сменой ракурса на 90˚ вправо.

3.3 Двигательные задания(игры) на формирование базовых акробатических навыков:

для формирования навыка динамической осанки

«Переноска бревна». Играющие разбиваются в команды по трое на ковре. Перед ними чертятся линии старта и финиша. Один игрок в команде ложится на спину, перпендикулярно ходу движения. По сигналу другие игроки переносят первого под стопы и шею, его задача сохранить прямое положение тела. Добежав до второй линии игроки меняются. Побеждает та команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание. Варианты: а) в группировке за ноги; б) за ноги и выпрямленные руки, взяв под локти.

для формирования навыка отталкивания руками

«Салки паучков». Занимающиеся принимают положение упор

лежа сзади на согнутых ногах. Тренер назначает водящего. По сигналу он пытается догнать и осалить занимающихся. Можно передвигаться только в этом положении. Варианты: а) только лицом вперед; б) спиной вперед.

для формирования навыка отталкивания ногами

«Петушиные бой». На ковре стелется квадрат из матов (можно несколько). Выходят два игрока. Сгибают одну ногу назад и берут ее двумя руками. По сигналу соперники, не отпуская ноги пытаются вытолкнуть друг друга с матов. Проигрывает тот, кто выйдет за маты или опустит вторую ногу на пол.

«Салки прыжками». Играющие располагаются на ковре. Из их числа тренер назначает водящего. Он пытается догнать и осалить другого игрока передвигаясь только прыжками. Тренер засекает время от 30 секунд до минуты, затем меняет задание. Варианты: а) на левой ноге; б) на правой ноге; в) на двух ногах.

для формирования навыка вращения

«Салки кувырками». Условия те же, что и в «салках паучков», но играющие перемещаются кувырками и перекатами. Варианты: а) кувырки вперед; б) кувырки назад; в) комбинированные кувырки с добавлением перекатов. Каждое задание выполнять от 1-ой до 2-х минут.

3.4 Акробатические упражнения

Данная группа средств является базовой для освоения профилирующих акробатических упражнений. Простейшие упражнения должны осваиваться с учетом дидактических принципов в указанной последовательности:

– группировка стоя, лежа, сидя;
– перекаты вперед, назад, в стороны;
– кувырок в группировке вперед и назад;
– стойка на лопатках с опорой руками;
– стойка на голове и руках.

Второй год подготовки

1. ОФП

– строевые упражнения (для организации группы);

– разновидности ходьбы, бега, прыжков;

– общеразвивающие упражнения;

– лазание по гимнастической стенке и скамейке;

– легкоатлетические упражнения: бег 20,30,60 метров, кроссовый бег, прыжки в длину с места и разбега;

– подвижные игры для развития быстроты и ловкости.

2. СФП

2.1 Упражнения для развития координации движений(на гимнастической стенке и скамейке, лазания по канату, и т. д.), на батуте (прыжки на двух, сгибая ноги, ноги врозь, с поворотом на 90˚ и 180˚, в сед и стойку на коленях);

2.2 Упражнения для развития силы и быстроты на гимнастической стенке (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов и т. д.), висы и упоры на перекладине, брусьях;

2.3 Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя);

2.4 Акробатические упражнения:

– прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;

– стойка на лопатках;

– стойка на руках;

– переворот в сторону (колесо).

2.5 Двигательные задания (игры) на формирование базовых навыков, лежащих в основе безопасного и качественного освоения техники профилирующих акробатических упражнений:

для формирования динамической осанки

«Быстрые веретенца». Играющие делятся на 2–3 команда:. Первые номера в команде выполняют из положения лежа перекатом в сторону перемещение до ориентира, а обратно перекатом в сторону в группировке, с последующей передачей эстафеты. Выигрывает команда, закончившая первой эстафету.

«Гонки тачек». Играющие делятся на 2 команды. Каждой из них дается колесо с ручками. Первые номера принимают упор лежа хватом за ручки колеса (тачка), вторые номера берут первые под голень. Задача как можно быстрее преодолеть круг по рейтеру, вернуться к своей команде. Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли «тачек». Повороты ограничить ориентирами. Варианты: на спину положить поролон или другое отягощение (груз). *для*

совершенствования навыка отталкивания ногами «Кто выше?». Юные спортсмены с разбега толчком двух ног должны перепрыгнуть натянутую веревку. Побеждает тот, кто преодолеет наибольшую высоту. Разрешено сгибать ноги.

«Кто оригинальнее?». На акробатической дорожке или гимнастическом ковре гимнасты по очереди выполняют различные прыжки с двух ног. Один показывает, другие потоком за ним повторяют. Затем заявляет прыжок другой спортсмен. На выполнение прыжка дается три попытки. Выигрывает тот, кто выполнит больше всех прыжков. Обязательным условием является четкое приземление, если прыжок его предусматривает. Разрешено делать 2–3 шага разбега.

для формирования навыка отталкивания руками

«Кто больше?» И.п. упор лежа на гимнастическом мостике, ноги на гимнастической стенке. Отталкиваясь от моста руками, спортсмен запрыгивает на горку матов, лежащую перед ним. Кто больше прыжков сделает за 10 секунд. *для совершенствования навыка стойки на руках* «Кто дальше?». Ходьба в стойке на руках.

«Держать три счета». Спортсмены по очереди выходят в стойку на руках различными способами и фиксируют ее три счета. Выполнив первое задание, далее дается более сложное. Побеждает тот спортсмен, который выполнит самое сложное задание. (Пример: 1 – махом одной, толчком другой; 2 – из упора присев толчком двумя и т. д.)

«Повтори за мной». Первый спортсмен выходит и показывает любое упражнение в стойке на руках. Затем все повторяют по очереди это упражнение за ним. После чего выходит второй спортсмен и показывает свое упражнение. Кто не справился с первым заданием пробует его выполнить и не переходит к следующему, пока не сделает его. Побеждает тот, кто выполнит самое сложное упражнение. Разрешается комбинировать упражнения с выходами в стойку со сходом с нее.

для совершенствования навыка вращения

«Торнадо». Один спортсмен становится в стойку на «круге здоровья». Двое напарников помогают ему стоять и поворачивают его по кругу. Задача держать прямую стойку и сделать как можно больше поворотов.

3. Техническая подготовка

3.1 Хореография

Занимающиеся второго года приступают к базовой хореографической подготовке. Содержание занятий хореографией предполагает применение:

– подготовительных движений классического танца (деми плие, батман тандю и др.);

– народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;

– историко-бытовой и современный танцы (соединения из основных шагов на 16–32 счёта);

– современный танец (освоение подготовительных упражнений);

– владение технически правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге;

– владение техникой отталкивания и приземления;

– владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;

– владение техникой поворотов на двух ногах.

3.2 Танцевальные элементы

Осваиваются и совершенствования следующие элементы:

1) основной ход на конкурсном ходу;

2) повороты на месте на 180˚ на конкурсном ходу после «кик-бол-ченч» (вправо, влево);

3) повороты на месте на 180˚ конкурсном ходу после броска на 1–2 (вправо, влево);

4) повороты в продвижении на конкурсном ходу на 90˚ после броска на 1–2 (вправо, влево);

5) «танцевание» в паре на конкурсном ходу по линиям танца;

6) ведение в паре на конкурсном ходу (работа рук в паре);

7) открытая позиция на конкурсном ходу;

8) закрытые позиции на конкурсном ходу (променад, позиция с опорой на плечо, позиция с опорой на бедро);

9) простые танцевальные фигуры на конкурсном ходу (верхняя смена, нижняя смена, американ-спин, теневая позиция, флирт, брезель,);

10) сложные танцевальные фигуры на конкурсном ходу (шибитуюр, тоннель, уиндмил, тоу-хил, двойные ворота);

11) модификации конкурсного хода:

– «французский крест»;

– «швейцарский крест»;

– «голландский ход»;

– «квадрат»;
– переходы;
– диагонали (комбинация);
– комбинация (хопов);
– вертикальные прыжки при приземлении плие;
– двойные броски;
– «бабочка»;
– комбинация: полукрест, диагонали без точки;
– комбинация поворотов и вращений;
– продвижение и перемещение на основном ходу.

Итогом освоения выше перечисленных элементов является составление и конкурсное исполнение программы в категории «Д» класса.

3.3 Профилирующая акробатическая подготовка

Приоритетным является освоение следующих профилирующих полу акробатических элементов в паре (используются профессионально-сленговые термины): лассо, полассо, тоте-фрау, тоте-мен, проходы и проезды под ногами, седы на колени, прыжок ноги врозь, сед углом на руки, сед на бедра, колодец, свечка в группировке (бомбочка), вертушка, полувиклер, прыжок через руку, тарелка, качели, свечка, горизонт.

Тренировочный этап

Методические рекомендации

На этапе начальной спортивной специализации (ТГ до 2-х лет) разделы по ОФП, СФП и СДП (специальной двигательной подготовке) входят в содержание всех частей занятия. В группах ТГ свыше 2х лет материал по ОФП и СФП составляет основное содержание подготовительной и заключительной частей занятия. В эти годы должны быть заложены основы спортивно-технического мастерства. В этих группах увеличивается объем тренировочных и соревновательных нагрузок, в связи с чем наступает общее утомление и снижение работоспособности. Поэтому, начиная с 3 года подготовки в ТГ, планируются восстановительные мероприятия. Они помогают восстановить работоспособность спортсменов медико-биологическими средствами (рациональное питание, поливитамины, различные виды массажа, сауна, душевые процедуры). Дети должны

проходить 1 раз в год углубленное медицинское обследование.

Тактическая и психологическая подготовка спортсменов осуществляется в процессе всего года подготовки на каждом занятии. Тренер должен готовить своих воспитанников вести спортивную борьбу на соревнованиях. Спортсмен должен знать правила соревнований, иметь несколько вариантов собственной программы, содержащей оригинальные элементы и соединения и уметь произвести благоприятное впечатление на судей и зрителей. Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, целеустремленности, самостоятельности, активности, чувства ответственности и т. п.

Психологическая подготовка также направлена на воспитание умения проявить волю, преодолеть чувство страха при выполнении акробатических упражнений, осуществлять своевременную помощь, страховку и самостраховку при выполнении рискованных элементов акробатического рок-н-ролла.

Основные задачи тренировочного этапа:

– всестороннее развитие физических качеств занимающихся, овладение техникой танцевания акробатического рок-н-ролла, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП.

– совершенствование общих, специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники ног и акробатических элементов, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки и спортивных разрядов, в соответствии с возрастной группой и классификационной программой по акробатическому рок-н-роллу.

Первый год подготовки (Практические занятия)

1. ОФП

1.1 Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 1000 м, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения;

1.2 Упражнения на гимнастических снарядах для развития

силы и быстроты (сгибание рук из виса, поднимание ног из виса до 90 и выше, удержание положения виса углом на 90 градусов и т. д.), висы и упоры на перекладине, брусьях;

1.3 Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи, скамейки);

1.4 Подвижные игры с элементами спортивных игр.

2. СФП

2.1 Имитационные и подводящие упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на гимнастическом (низком) бревне– ходьба, прыжки, повороты, равновесия;

2.3 Упражнения для развития специальной гибкости и подвижности суставов у девочек (разновидности «мостов», шпагаты с возвышения, наклоны вперед из положения сидя и стоя);

Упражнения на силовую подготовку у мальчиков (толчковые упражнения с нагрузкой, приседания с нагрузкой, жимовые упражнения с нагрузкой и без нагрузки, упражнения для мышц плечевого пояса)

2.4 Акробатические упражнения:

– прыжок-кувырок, кувырок вперед с поворотом;

– «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, «спичаги»;

– переворот в сторону (колесо);

– перевороты на одну и на две ноги.

2.5 Прыжки на батуте (для девочек):

– с различным положением ног,

– прыжки с поворотом на 360˚, 720˚ и более;

– прыжки из различный исходных положений и в различные конечные положения;

– сальто вперед в «группировке».

3. Техническая подготовка

3.1 Хореография

Тренировочному этапу технической подготовки соответствует содержание «профилирующего» этапа, которое направлено на разучивание профилирующих элементов, т. е. ключевых движений, ведущих к освоению целого ряда близких по структуре движений. Основные структурные группы движений, из которых

складываются профилирующие элементы: равновесия, повороты, прыжки, волны, взмахи (см. раздел «Хореографическая подготовка»).

3.2 Танцевальные элементы

Процесс технической подготовки направлен на:

– совершенствование техники основного хода;

– освоение комбинации вращений: одно, полтора, два (вправо, влево);

– освоение вращения в паре (нижнее, верхнее);

– освоение техники «танцевания» джазовых элементов в ритме рок-н-ролла;

– составление и освоение программы в категории «В» класс–микст (мальчики – девочки, юноши-девушки);

– совершенствование артистичного и выразительного исполнения конкурсной программы;

– совершенствование способности к парному взаимодействию, синхронному выполнению танцевальных движений;

– освоение программ юношеских разрядов (1-2-3).

3.3 Профилирующие акробатические упражнения

В процессе технической подготовки осуществляется:

– разучивание полуакробатических элементов для составления программы «А» класс микст-юноши и девушки;

– освоение переворота через плечо, через руку, элементов «Мюнхен», «Детского сальто», «Штурвал», схода с плеч.

– составление и освоение комбинаций из полуакробатических элементов;

– исполнение конкурсной программы в категории «А» класс-микст юноши и девушки (программа для выполнения разряда 2–3 взрослый).

Второй год подготовки
(Практические занятия)

1. ОФП

1.1 ОРУ: упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе; упражнения для ног – приседания, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на

максимальной высоте.

1.2 Упражнения для совершенствования функции равновесия: на гимнастической скамейке, низком и высоком бревне, подвижной опоре.

1.3 Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

2. СФП

2.1 Имитационные и подводящие упражнения на гимнастических снарядах (например: перекладина, кольца, бревно, конь махи и т. д.).

2.2 Прыжковые упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах, на батуте – прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180, 360, сальто вперед, назад в группировке.

2.3 Стоечная подготовка: стойки на руках с различным положением ног и туловища; стойки на руках с поворотом; «спичаги» из упора стоя согнувшись, седа.

2.4 Акробатические упражнения (для девочек):

– из седа кувырок назад;

– переворот назад и вперед на одну и две ноги;

– стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках;

– сальто вперед с мостика или трамплина;

– то же в переход на рондат;

– примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.

2.4.1 Акробатические упражнения (для мальчиков)

– темповые упражнения на поднятие тяжести

– жимовые упражнения с отягощением и без отягощения

3. Техническая подготовка

3.1 Хореография

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих хореографических элементов, умение выполнять их в различных соединениях (см. раздел «Хореографическая подготовка»).

3.2 Танцевальные элементы

Основными задачами при освоении данного раздела

технической подготовки является:

– совершенствование техники основного хода;

– составление и освоение программы в категории «В» и «А» класс – микст юниоры и юниорки (программа для выполнения разряда 1 взрослый);

– составление и освоение программы в категории формейшн «юниоры и юниорки»;

– совершенствование синхронности исполнения сложных танцевальных фигур в групповых перестроениях в категории «формейшн».

3.3 Профилирующие акробатические упражнения:

– «боковой тодес»;

– «переворот через спину»;

– «рондат-поддержка»;

– «саги»;

– «поддержка под бедро»;

– «валентино»;

– «форель»;

– «сальто в руках партнера»;

– «столик»;

– «уиклер».

Третий год подготовки
(Практические занятия)

1. ОФП

1.1 ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук в упоре лежа и стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку.

1.2 Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

1.3 Упражнения на гибкость: наклоны из разных исходных положений и в различных направлениях, шпагаты с возвышения, махи, мосты из различных исходных положений и с различным

положением рук и ног.

1.4 Спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками.

2. СФП

2.1 Упражнения для развития функции вестибулярного аппарата:

– серии кувырков, переворотов вперед и назад;

– прыжки с поворотом на 360, 540, 720;

– прыжки на мини-трампе и автокамере: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись.

2.2 Акробатические упражнения(для девочек):

– кувырок вперед с разбега прогнувшись;

– прыжок назад с поворотом кругом и кувырок;

– перевороты вперед, назад;

– переворот вперед со сменой положения ног;

– курбет в шпагат;

– сальто вперед;

– соединение: рондат – сальто назад.

– упражнения стоечной подготовки (стойки на руках на полу, «стоялках», на возвышенной и на динамической опоре).

2.3 Упражнения на батуте(для девочек):

– сальто в группировке;

– сальто согнувшись;

– сальто прогнувшись;

– пируэт.

2.4 Силовые и темповые упражнения (для мальчика)

– упражнения для мышц ног (приседание, выталкивание с нагрузкой)

– упражнения для мышц рук и плечевого пояса

– жимы с отягощением из положения лёжа с отягощение

3. Техническая подготовка

3.1 Хореография: смотри раздел «хореографическая подготовка»

3.2 Танцевальные элементы

Основными задачами при освоении данного раздела технической подготовки является:

– совершенствование техники исполнения конкурсной программы акробатического рок-н-ролла;

– совершенствование артистизма исполнения, совмещение в конкурсной программе акробатического рок-н-ролла стилей и направлений свинговых танцев;

– составление и исполнение программы «В» класс микст-мужчины женщины (программа разряда КМС).

3.3 Профилирующие акробатические упражнения

В процессе профилирующей акробатической подготовки осваиваются следующие элементы:

– «боковой тодес»;
– «переворот через спину»;
– «рондат-поддержка»;
– «саги»;
– «поддержка под бедро»;
– «валентино»;
– «форель»;
– «сальто в руках партнера»;
– «столик»;
– «уиклер».

Четвертый – пятый год подготовки
(Практические занятия)

1. ОФП

1.1 ОРУ: упражнения для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук в стойке на руках, подтягивания, упражнения для туловища – наклоны и повороты из различных положений, сгибание и разгибание туловища из различных положений лежа на спине и животе, поднимание ног из положений лежа на гимнастическом коне на спине и животе; упражнения для ног – приседания на двух и одной ноге, выпрыгивания из приседа, выпады, махи ногами, удержание ног вперед, назад, в сторону на максимальной высоте, прыжки через скакалку.

1.2 Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением на 30, 60, 100 метров, кроссовый бег до 2000 метров, бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения.

1.3 Спортивные и подвижные игры, игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, прыжками.

1.4 Упражнения на гибкость: наклоны и шпагаты с применением возвышения, мосты, разновидности переворотов, равновесий;

1.5 Упражнения с отягощением (гриф штанги, гантели,

манжеты).

2. СФП

2.1 Упражнения для совершенствования вестибулярной устойчивости: повороты на 360, 540, 720 на опоре и в прыжке;

2.2 Прыжки на мини-трампе и батуте: сальто вперед, назад в группировке и согнувшись, сальто с поворотами на 180, 360;

2.3 Упражнения стоечной подготовки (удержание угла, стойки на руках на полу, «стоялках», возвышенной и динамической опоре) и темповые броски партнера, находящегося в положении лежа в руках, в стойке на ногах.

3. техническая подготовка

3.1 Хореография: смотри раздел «хореографическая подготовка»

3.2 Танцевальные элементы

Основными задачами при освоении данного раздела технической подготовки является:

– составление и освоение программы «А» класс микст-мужчины и женщины (программа для выполнения разряда «Мастер спорта России»;

– составление и освоение программы «Техника ног» в темпе 50–52 такта в минуту.

3.3 Профилирующие акробатические элементы:

В процессе освоения профилирующих акробатических элементов решаются следующие задачи:

– совершенствование элементов: боковой «тодес», переворот через спину, «рондат-поддержка», «саги», поддержка под бедро, «валентино», «форель», сальто в руках партнера, «столик», «виклер»;

– освоение элементов горизонтального и вертикального тодеса, «лошадка», «стульчик», «кугель», «дюлейн», «солнце»;

– освоение техники «фуса» и соединения «фуса» с элементами танца;

– освоение сальто назад и вперед через партнера в контакте и без контакта.

Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Методические указания

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по тренировочному плану больше часов отведено на техническую подготовку, СФП, чем на ОФП. Увеличивается количество тренировочных занятий. Больше внимания и времени отводится восстановительным мероприятиям. Более детально осуществляется тактическая подготовка, т. к. любой тактический замысел требует от спортсменов творческого подхода к подбору элементов и соединений в своих произвольных упражнениях к каждым соревнованиям, умения быстро сориентироваться и при необходимости перестроится в конкретной соревновательной ситуации.

При зачислении в группу на этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства главным критерием является выполнение разрядных требований по спортивной подготовке. При зачислении на этап СС 1 года спортсмены должны иметь спортивную подготовку не ниже кандидатов в мастера спорта.

Программный материал (практические занятия)

1. ОФП

Средства ОФП преимущественно используются в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий. Содержание ОФП идентично содержанию предыдущего этапа подготовки. Упражнения, применяемые ранее могут усложняться посредством повышения координационной трудности, увеличения объема и интенсивности выполнения.

2. СФП

Данная группа упражнений реализуется в специально-подготовительном и соревновательном периодах. В перечень средств входят:

– упражнения стоечной подготовки (разновидности стойки на кистях, стойки силой);

– упражнения для совершенствования функции вестибулярного аппарата: повороты на 360, 720 и более градусов, варианты сальтовых вращений боковых, вперед, назад, и с

продольным вращением;

– темповые броски партнера, находящегося в стойке на ногах, в стойке на руках, в положении лежа.

3. техническая подготовка

3.1 Хореография: смотри раздел «хореографическая подготовка»

3.2 Танцевальная подготовка

Содержание танцевальной подготовки предполагает:

– совершенствование основного хода акробатического рок-н-ролла, в сочетании с динамичным исполнением сложных танцевальных фигур, вращений, элементами партера, джазовыми комбинациями и акробатическими элементами;

– составление и освоение программы акробатического рок-н-ролла в классе «М» класс-микст мужчины и женщины;

– составление и освоение программы акробатического рок-н-ролла в групповых видах (формейшн).

3.3 Профилирующие акробатические элементы:

На данном этапе осваиваются и совершенствуются элементы акробатики высшей категории сложности:

– сальто с фуса, бетарини или из положения, когда стопы партнерши находятся в руках партнера;

– сальто «сгиб-разгиб», сальто вперед с поворотом, тодес с фуса и бетарини, лесли, твист, бланж;

– пируэт, сальто «сгиб-разгиб» вперед с поворотом, полтора пируэта назад, полтора пируэта назад, полтора пируэта вперед, щука, двойной и тройной пируэт, полтора сальто в тодес, пируэт сальто назад (винт заднее);

– двойное сальто с фуса (вперед, назад), двойное сальто с бетарини (вперед, назад), двойное сальто назад углом, двойной твист, двойное сальто с поворотом на 360˚и 720˚, сальто вперед поворот сальто назад (вперед назад), тройное сальто.

На данном этапе решаются задачи совершенствования техники выполнения парно-групповых элементов КМС акробатического рок-н-ролла, изучение и совершенствование парно-группых композиций по программе МС акробатического рок-н-ролла.

Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки – привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Юных спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов соперниками и спортсменами старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших танцоров.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10–15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео– и фото– материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся вопросы техники танцевания акробатического рок-н-ролла, методики обучения, правил соревнований (таблица 14).

Содержание теоретической подготовки

1. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место акробатического рок-н-ролла в общей системе средств физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования в акробатическом рок-н-ролле. Комплекс ГТО, его значение, структура и содержание.

Таблица 14

Учебный план теоретической подготовки

Содержание занятия	Расчет учебных часов по группам									
	Группа начальной подготовки			Тренировочная группа					Группа спортивного совершенствования	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	до 2-х лет	более 2-х лет
Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
История развития и современное состояние акробатического рок-н-ролла	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	-	-
Строение и функции организма человека	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
Основы техники и методика обучения упражнениям	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-
Методика проведения тренировочных занятий	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
Психологическая подготовка	-	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Основы музыкальной грамоты	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Основы композиции и методика составления комбинаций в акробатическом рок-н-ролле	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Правила судейства, организация и проведение соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	10	10
Периодизация спортивной тренировки	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
Планирование и учет в тренировочном процессе	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Режим, питание и гигиена спортсменов	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Меры профилактики травматизма, первая медицинская помощь	-	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Зачеты	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Всего:	1,5	4	4	10	10	10	12	12	16	16

2. История развития и современное состояние акробатического рок-н-ролла

Истоки акробатического рок-н-ролла, история развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития акробатического рок-н-ролла.

3. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы.

4. Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

5. Основы техники и методика обучения упражнениям

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения элементам акробатического рок-н-ролла.

6. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Общая характеристика задач учетно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы,

обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

7. Психологическая подготовка

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика подготовки к исполнению упражнений на оценку.

Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

8. Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в акробатическом рок-н-ролле. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер, ритм музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История рок-н-ролла, как жанра популярной музыки.

9. Основы композиции и методика составления танцевальных и акробатических программ в акробатическом рок-н-ролле

Понятие о содержании и исполнении танцевальной композиции в акробатическом рок-н-ролле, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления конкурсной программы, с учётом использования 4 групп танцевальных фигур. Освоение работы подсчёт стоимости акробатических элементов в программе «акрокалькулятор». Составление программы «акробатика» в акрокалькуляторе

10. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Типичные ошибки при исполнении акробатических элементов и танцевальных фигур упражнений акробатического рок-н-ролла. Судейство 4 групп танцевальных фигур. Стоимость акробатических элементов в акрокалькуляторе. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллеги. Права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

11. Периодизация спортивной тренировки

Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо– и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности

тренировочных нагрузок на обще подготовительном и специально подготовительном этапах подготовительного периода тренировок. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.

12. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планировании: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

13. Режим, питание и гигиена спортсменов

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня спортсменов. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

14. Меры профилактики травматизма, первая медицинская помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний и травм. Средства закаливания и методика их применения.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к акробатическому рок-н-роллу. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам и товарищам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома – на все это обращать

внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра – больше чем сегодня.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои педагогические функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Тренеру, работающему со спортсменами на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсменов высоких результатов.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта»;

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: – «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

– нравственных;

– волевых;

– интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействие на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования, необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

В целом в психологической подготовке можно выделить:

– базовую психологическую подготовку;

– психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);

– психологическую подготовку к соревнованиям – соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную.

Базовая психологическая подготовка включает:

– развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;

– развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

– формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;

– психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;

– формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовывать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1) формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

2) формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

– формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

– овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;

– разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

– совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

– формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

– отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

– сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

Приемы непосредственной подготовки: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение. Овладение ими происходит постепенно, при длительной и систематической тренировке.

Методы психологической подготовки:

1. Лекции и беседы
2. Разъяснения и убеждения
3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов
4. Самонаблюдения, самоанализы и самоотчеты
5. Изучение специальной литературы
6. Метод упражнений
7. Модельные тренировки.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий акробатикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий

Медицинское обследование

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи. Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

– углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

– этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3–4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т. п.;

– текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и

функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению.

Восстановительные средства и мероприятия

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

– рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

– рациональное построение тренировочного занятия;

– постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

– разнообразие средств и методов тренировки;

– переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

– чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

– изменение пауз отдыха, их продолжительности;

– оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

– оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах

годичного цикла;

– оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

– упражнения для активного отдыха и расслабления;

– дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

– создание положительного эмоционального фона тренировки;

– переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

– внушение;

– психорегулирующая тренировка.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. К ним относятся:

Гигиенические средства:

– водные процедуры закаливающего характера;

– душ, теплые ванны;

– прогулки на свежем возрасте;

– рациональные режимы дня и сна, питания;

– витаминизация;

– тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

– душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36–38 градусов.

и продолжительностью 12–15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23–28 гр. и продолжительностью 2–3 мин;

– ванны хвойные, жемчужные, солевые;

– бани – 1–2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

– ультрафиолетовое облучение;

– аэронизация, кислородотерапия;

– массаж.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются

разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановлений предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

Таблица 15

План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Пн.	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, вибромассаж, гидромассаж). Продукты повышенной ценности. Фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вт.	То же	То же	То же	То же
Ср.	То же	То же	То же	То же
Чт.	То же	То же	То же	То же, плюс сауна
Пт.	То же	То же	То же	То же, что в пн.
Сб.	То же	То же	То же	То же, что в пн.
Вс.	–	–	–	Активный отдых

На этапе начальной подготовки достаточно отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде (таблица 15).

Антидопинговое обеспечение

Приказом Министерства спорта России 02.10.2012 г. № 267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила. В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов, персонала сборных команд России, Общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по акробатическому рок-н-роллу. В соответствии с ними спортсмены несут ответственность за:

– знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;

– доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

– все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;

– информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивной школы несет ответственность за:

– знание и соблюдение настоящих Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;

– сотрудничество при тестировании спортсменов;

– использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в акробатическом рок-н-ролле. Основной целью информационно-образовательной программы должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде. В связи с чем, комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать следующие мероприятия:

– ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

– проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или

уличенных в применении допинга;

– регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям и в период соревнований;

– установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Тренерско-инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной подготовки в акробатическом рок-н-ролле формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности. Решение этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочного этапа должны (таблица 16) овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Таблица 16

Содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	тренировочные группы				ГСС ВСМ
	1-й год	2-й год	3-й год	4-5-й год	
1. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	–	–	+ –	+	+
2. Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям (разучивание композиции).	–	–	–+	+	+
3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории акробатического рок-н-ролла.	–	–	–	–	+
4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи спортсменам своей группы.	–	–	+	+	+
5. Шефство над одним-двумя спортсменами-новичками. Обучение их простейшим элементам акробатического рок-н-ролла.	–	–	–	+	+
6. Составление плана-конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	–	–	–	–	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по акробатическому рок-н-роллу.	–	–	–	–	+

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований (таблица 17).

Таблица 17

Содержание подготовки судей по спорту

Тематика и содержание работы	тренировочные группы				ГСС ВСМ
	1-й год	2-й год	3-й год	4-5-й год	
1. Понятие о системе оценки соревновательных упражнений в акробатическом рок-н-ролле.	+				
2. Оценка выполнения отдельных элементов в своей группе.	+	+	+	+	+
3. Классификация ошибок и сбавки	+	+	+	+	+
4. Общие положения правил соревнований по акробатическому рок-н-роллу (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания).	+	+	+	+	+
5. Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей		+	+	+	+
7. Судейские бригады, группы судей				+	+
8. Оценка компонентов исполнительского мастерства в акробатическом рок-н-ролле (трудности, композиции, технического и артистического исполнения)				+	+
9. Судейство соревнований по СФП			+	+	+
10. Судейство соревнований среди групп начальной подготовки				+	+
11. Обучение терминологической записи соревновательных элементов акробатического рок-н-ролла				+	+
12. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту», судейство районных и городских соревнований					+

Обучающиеся должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

III. Система контроля и зачетные требования

В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

– учет соревновательной деятельности;

– учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

– оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке юных спортсменов основывается на следующих принципах:

– комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;

– совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо– и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;

– строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.

Разработка методов текущего контроля в подготовке квалифицированных юных спортсменов сводится к основным положениям:

– унификация методов текущего контроля юных спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;

– методы текущего контроля применительно к управлению подготовкой юных квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:

а) Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;

б) Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов, с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом;

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны быть приняты следующие:

– ориентация на требования высшего спортивного мастерства;

– установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;

– учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Содержание комплексного текущего контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технико-тактического мастерства.

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. При этом необходимо учитывать степень влияния физических качеств и антропометрических данных спортсменов, на результативность подготовки (таблица 18).

Таблица 18

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта акробатический рок-н-ролл

Физические качества и телосложение	Степень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования (таблицы 19–22).

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,7 с)	Бег на 20 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 5 с)	Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения не менее 5 с)	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)

Тестирование для перевода и зачисления в следующую группу этапа подготовки, как правило, проводится в конце учебного года. Исключение составляют группы «новичков», в

которых контрольные испытания с целью отбора осуществляются в начале учебного года.

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия на носке одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)	Удержание равновесия на носке одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с)

Гибкость	Упражнение “мост”. И.П. – основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)	Упражнение “мост”. И.П. – основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу (фиксация не менее 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 15 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд	

Таблица 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 46 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 4 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)
	И.П. вис на гимнастической стенке, поднимание ног в положение “угол” (не менее 13 раз)	И.П. вис на гимнастической стенке, поднимание ног в положение “угол” (не менее 8 раз)
	Удержание положения “угол” на гимнастических стоялках (не менее 5 с)	Удержание положения “угол” на гимнастических стоялках (не менее 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
Выносливость	Бег 600 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 600 м (не более 1 мин 57 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)

Сила	И.П. вис на гимнастической стенке, поднимание ног в положение “угол” (не менее 15 раз)	И.П. вис на гимнастической стенке, поднимание ног в положение “угол” (не менее 10 раз)
	Удержание положения “угол” на гимнастических стоялках (не менее 8 с)	Удержание положения “угол” на гимнастических стоялках (не менее 8 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

IV. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле

Современная система подготовки и воспитания спортсменов в акробатическом рок-н-ролле предъявляет высокие требования к профессиональному уровню тренеров и специалистов, объему их фундаментальных знаний и практических навыков в области теории и методики спортивной тренировки, педагогики, спортивной физиологии, биомеханики и других областей знания.

В связи с этим система подготовки и повышения профессиональной квалификации тренеров и специалистов по акробатическому рок-н-роллу предполагает:

– повышение уровня профессионального образования тренеров на основе расширения теоретических и методических знаний о подготовке спортсменов;

– совершенствование тренерского мастерства и практических навыков подготовки спортсменов путем стажировок на централизованной подготовке сборной команды России по виду спорта;

– переподготовка в специализированных институтах по профилю работы – для врачей, массажистов, психологов;

– расширение специальных знаний на конференциях, семинарах, тренерских советах по актуальным вопросам спортивной подготовки;

– изучение специальной литературы и методических рекомендаций по важнейшим вопросам спортивной подготовки сильнейших спортсменов с учетом новейших данных, в том числе зарубежных;

– проведение ежегодного семинара-совещания ведущих специалистов по виду спорта, на котором заслушиваются и обсуждаются отчеты ведущих тренеров, специалистов КНГ, врачей и других специалистов, разрабатывается стратегия подготовки сильнейших спортсменов и ближайшего резерва.

Центром проведения научно-методической работы является методический кабинет школы, оснащенный видеоаппаратурой (видеокамеры, лазерные панели, компьютерные программы анализа видеоизображений), аппаратурой для измерения ЧСС в процессе выполнения упражнений рок-н-ролла, времяизмерительной и силоизмерительной аппаратурой,

компьютерами, принтерами, сканерами, ксероксом, электронной почтой, системой управления базами данных, велоэргометром.

Научно-методическую работу в школах организует и проводит старший тренер-методист, подчиняющийся непосредственно директору школы. Помимо организаторской работы в школе он занимается аналитической работой, по результатам которой корректируют программы подготовки спортсменов.

Литература

1. Антонова, В.А. Возрастная анатомия и физиология/ В.А.Антонова. – М.: Высшее образование, 2006. – 192 с.

2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 350 с.

3. Базарова, Н.П. Азбука классического танца / Н.П Базарова., В.П.Мей. М.-Л.: Искусство, 1983. -208 с

4. Базарова, Н.П. Классический танец /Н.П Базарова, -Л.: Искусство, 1984. 184 с.

5. Бирюк, Е.В. Особенности физической подготовки: методические рекомендации /Е.В.Бирюк, Н.А. Овчинникова. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.

6. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие/ В.Н.Болобан. – Киев: Выща школа, 1988 – 166 с.

7. Борисов, И.М. Питание и регулировка веса тела гимнастов/ И.М.Борисов, А.И. Пшендин, Л.В. Жилинский.//Гимнастика: Ежегодник.-1979 вып. 2. – С. 40–45.

8. Борисенко, С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки / дисс… канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 256с.

9. Ваганова, А. Л. Основы классического танца / А.Л.Ваганова, – Л.: Искусство, 1963. – 192 с.

10. Винер-Усманова, И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике/ дисс… док. пед. наук. – СПб., 2013. – 205с.

11. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика, методология, дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 930 с.

12. Голев, А.Б. Танцуем рок-н-ролл / А.Б.Голев // Методические рекомендации. – ВНМЦНТ и КПР МК СССР. – М., 1988. – 47 с.

13. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсмена/В.М. Дьячков. – М.: Физическая культура и спорт, 1972. – С.63

14. Евсеев, Е.П. Формирование динамической осанки у гимнастов/ Е.П.Евсеев, А.И. Малеева// в сб.: Гимнастика, 1978, Вып 1. – С. 10–12.

15. Захаров, Р.В. Балетмейстер и сфера его деятельности: автореф. дис…канд. пед. наук / Р.В. Захаров. – М., 1968. – 28 с.

16. Ким, Н.В.Подготовка высококвалифицированных судей по спортивной гимнастике: дис…канд. пед. наук/ Н.В.Ким. – СПб., 2011. – 127с.

17. Коренберг В. Б. Технические ошибки (из цикла «Неприятные встречи») // Гимнастика: сб. статей / – вып. II. – М.: ФК и С, 1980. – С. 30–34.

18. Коренберг В. Б. Двигательная задача, двигательный навык // Гимнастика: Сб. статей / – Вып. I. – М.: ФК и С, 1986. – С. 41–44.

19. Костровицкая, В. С. 100 уроков классического танца / В. С Костровицкая. – Л.: Искусство, 1976. – 270 с.

20. Кравчук, А.И. Начальная техническая подготовка юных гимнастов: лекция / А.И. Кравчук. – Омск, 1983. – 22 с.

21. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник– 3-е изд. / Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

22. Лилаева, Е.Ю. Начальное обучение гимнастов на основе базовых упражнений: Автореф. дис. канд. пед. наук / Е.Ю. Лелаева. – Волгоград.2000. – 24с.

23. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике/Т.С. Лисицкая. – М., Физкультура и спорт, 1984. – С. 10–56.

24. Мамзин, В.И. Определяющие признаки базовых гимнастических упражнений / В.И. Мамзин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: тез. докл. областной науч. – практ. конф. – Волгоград, 1996. – С. 79–81.

25. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.

26. Менхин, Ю.В. Взаимосвязь двигательных качеств и двигательных навыков у гимнастов/ Ю.В. Менхин // Теория и практика физической культуры, 1975, № 1. – С. 14–18.

27. Менхин, Ю.В. Развитие силовых качеств гимнастов в связи с их технической подготовкой / Ю.В. Менхин // Научные основы физического воспитания и спорта – М., 1971. – С. 315–316.

28. Мустаев, В.Л. Спортивная гимнастика: Базовая подготовка юных гимнастов/В.Л. Мустаев//Физическая культура в школе. – 1991. – № 3. – С. 56–57.

29. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863с.

30. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: «Олимпийская литература», 1997. – 583 с.

31. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства

(ШВСМ)/ под общ. Ред. Н.В.Макарова и Н.Н.Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. – 112с.

32. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учебное пособие/О.Г.Румба. – Белгород.: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2008. – 100с.

33. Смирнов, Ю.И. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства: учеб. пособие / Ю.И. Смирнов. – М.: Петит, 1990. – 45 с.

34. Солодянников, В.А. От базовых навыков к профилирующим упражнениям и их разновидностям/ В.А.Солодянников //Методические материалы семинара тренеров Псковской области. – Великие Луки, 1988. – С. 24–28.

35. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

36. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /под ред Е.С.Крючек, Р.Н.Терехиной. – М.: Изд. Центр «Академия», 2013. – 288с.

37. Терехина, Р.Н. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: методическое пособие/ Р.Н.Терехина, Ю.Е. Титов, Л.И.Турищева. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1991. – 32 с.

38. Терехин, В.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие / В.С.Терехин, Е.Н.Медведева, Е.С.Крючек, М.Ю.Баранов. – М., Человек, 2015. – 80с.

39. Тихонов, В.Н. Анализ техники гимнастических упражнений: учебное пособие / В.Н.Тихонов, Е.Е.Биндусов. – М.: МОГИФК, 1986. – С. 40–44.

40. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца/Ж.Г.Хаас; пер. с англ. С.Э.Борич. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2014. – 200с.

41. Шипилина, И.А. Хореография в спорте/ И.А.Шипилина// Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224с.